

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
НАУЧНО-
ПОПУЛЯРНЫЙ
ЖУРНАЛ

Спортивное

8

1986

ISSN 0044-1945



Группы здоровья—одна из самых массовых форм организации занятий физкультурой в нашей стране, доступная буквально каждому желающему. Люди разных возрастов объединены в них стремлением активно проводить свободное время, в движении найти радость для души и тела.

Большой популярностью у тружеников Московского автозавода имени Ленинского комсомола пользуется группа здоровья. Занятия и медицинский контроль в ней ведут специалисты ВКНЦ АМН СССР—тренер-методист Л. М. Шарова и врач А. М. Качаров.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

ЗДОРОВЬЕ, ФИЗКУЛЬТУРА И ТРУД РЯДОМ ИДУТ

Виктор ИЛЬИН,
член Союза писателей СССР

Издавна известно, что самый верный путь к здоровью — активность. Активность в труде, в повседневной жизни, в часы отдыха.

Врачи постоянно напоминают и больным, и здоровым о пользе движения, о необходимости систематически заниматься физкультурой. В наше время многие болезни порождены гиподинамией, и только физическая, двигательная активность поможет их предупредить. Вот почему сейчас такое большое значение придается развитию массовой физкультуры и спорта, привлечению рабочих, служащих, молодежи в физкультурные и туристские секции и клубы.

Коммунистическая партия и Советское правительство приняли ряд постановлений по развитию физической культуры и спорта в нашей стране. Реализация задач, выдвинутых в этих документах, имеет своей целью формирование у каждого человека навыков здорового образа жизни, воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой как средству повышения работоспособности, трудового настроя, увеличения продолжительности активного деятельного периода жизни.

На XXVII съезде КПСС было подчеркнуто, что здоровье не купишь в аптеке и главное — в образе жизни человека, в том, в частности, как он организует и использует свое свободное время.

В новой редакции Программы КПСС особое внимание обращено на возрастающее значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины. Надо поставить дело так, говорится в этом партийном документе, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании.

В нашей стране созданы все условия для того, чтобы люди разных возрастов и профессий занимались физкультурой. Спортивные сооружения и дворцы здоровья — не редкость сейчас на предприятиях, в учебных заведениях, в жилых микрорайонах. Все большее распространение получает такая новая форма массовой оздоровительной работы, как культурно-спортивные комплексы.

Во многих производственных коллективах уже накоплен полезный опыт внедрения физкультуры и спорта в повседневную жизнь. Писатель В. Ильин рассказывает об одном из таких коллективов.

Пусть это покажется прописной истиной: нужно долго прожить, чтобы понять, как коротка жизнь. Но почему же в старости прожитая жизнь кажется короткой? Один философ сказал: это происходит потому, что сглаживаются воспоминания о событиях незначительных и неприятных. Так бывает с предметами на берегу, от которого отходит судно: они словно уменьшаются и становятся трудно различимыми по мере удаления.

А на самом деле — коротка или длинна человеческая жизнь? Ответом на это служат дела, которые человек успевает выполнить за годы своей жизни.

Мне выпало счастье знать Ростислава Евгеньевича Алексеева, главного конструктора судов на подводных крыльях, лауреата Ленинской и Государственных премий. Он благоговейно и уважительно относился к каждой секунде. И рассуждал при этом так. Продолжительность человеческой жизни в среднем около 2 миллиардов секунд. Исключим детство, старость, время на сон, еду, развлече-

ния и отдых. Остается один миллиард. Но и он подвержен инфляции, ибо немало мгновений съедают бытовые и хозяйственные неурядицы, болезни.

Можно ли сберечь этот миллиард? Да, если сбережешь здоровье. Человек, стремящийся к тому, чтобы не болеть, делает добро не только самому себе, но и обществу. Надо ли это доказывать?

Ростислав Евгеньевич Алексеев всю жизнь занимался спортом. В юности он стал отменным яхтсменом, не раз выходил победителем парусных регат Поволжья. Страсть к парусу он пронес через всю жизнь, став мастером спорта СССР. И если бы только в этом виде спорта он достиг успеха! Он брал призы по гребле, имел разряд по горным лыжам, занимался альпинизмом и участвовал в мотогонках. Умел великолепно плавать. Возглавляя коллектив конструкторского бюро, выступал в легкоатлетических соревнованиях. После 50 лет научился летать на нескольких типах самолетов, управлял вертолетом. Ближе к 60 годам

полюбились ему водные лыжи, виндсерфинг, акваланг. Ему первому в стране был выдан диплом судоводителя всех типов скоростных судов.

Без «Ракет», «Комет», «Метеоров», «Вихря», «Спутника», «Буревестника», созданных Р. Е. Алексеевым, сегодня невозможно представить реки и моря. Ежегодно они перевозят десятки миллионов пассажиров, их знают во многих государствах мира. Это свидетельствует о том, что конструкция судов, созданных сормовичем, обладает отменным «здоровьем» и долголетием.

Сегодня понятие современного, всесторонне развитого человека включает не только высокие нравственные черты, но и физическое совершенство. В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» отмечается, что в условиях развитого социализма физическая культура призвана всемерно способствовать росту экономического потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей советских людей, быть действенным средством гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Вдумайтесь: в одном ряду стоят экономический потенциал страны и гармоничное развитие личности! В этом глубинный смысл социальных преобразований общества, о которых мечтали светлые умы человечества.

...Есть на юге Горьковской области, неподалеку от былинного Муром, город Навашино, где находится судостроительный завод «Ока». Город невелик, типичное поселение срединной России. Далекий город от морей и океанов, даже до Оки надо добираться по старице, а между тем построенные здесь морские суда плавают в Средиземном море и на Каспии, по Тихому океану и на Балтике. Кроме того, навашинские корабельные дела мастера создали флот Большой Волги, ядром которого являются сухогрузные теплоходы типа «Волго-Дон» и составные теплоходы типа «XXVI съезд КПСС».

Я люблю бывать в этом городе и на заводе. На моих глазах вырос и преобразился завод, приобрел облик современного промышленного предприятия. В его цехах работает самая современная судостроительная техника: машины «Кристалл» для плазменной резки листовой стали, полуавтоматы для сварки секций в среде инертного газа. В механических цехах не в диковинку станки с числовым программным управлением. В заводоуправлении установлена ЭВМ, возглавляющая автоматизированную систему управления производством. В литейном цехе освоено литье в кокиль. Из года в год «Ока» занимает классные места в социалистическом соревновании отрасли, соперничает с прославленным «Красным Сормовом».

Есть на заводе «Ока» и цех здоровья. Разумеется, в штатном расписании такой цех не значится. Так в обиходе называют заводской спортивный комплекс, в который входят Дворец спорта, стадион и туристская база. Конечно, такие комплексы нынче не редкость. Известно, какие большие средства выделяет государство на охрану здоровья трудящихся, в том числе на организацию досуга, отдыха. Что же дает цех здоровья навашидцам как с производственной, так и с чисто житейской стороны? Тут без цифр не обойтись.

Дворец спорта был открыт в 1980 году. В нем плавательный бассейн и три просторных зала, в которых занимаются

спортивные секции, группы здоровья и группы общей физподготовки, ритмической гимнастики. При спортдворце действует восстановительный центр, располагающий гидромассажем, контрастными ваннами, парной и сауной. Ежедневно на занятиях бывает от 300 до 450 человек.

За годы, прошедшие со дня вступления в строй цеха здоровья, число работников завода, занимающихся систематически физкультурой и спортом, увеличилось в 2,5 раза и составляет ныне почти 3 тысячи человек. 164 спортсмена имеют 1-й разряд, 18 человек — кандидаты в мастера спорта.

Поскольку город не из крупных, почти все знают друг друга в лицо, все на виду. И поэтому здесь очень важен пример соседей и товарищей. Пришел, скажем, на занятия в группу здоровья директор или главный инженер завода, смотришь, и другие заводские руководители перестали конфузиться, тоже в волейбол сражаются, на беговую дорожку стадиона вышли, в плавательный бассейн зачастили. Среди начальников цехов и отделов, которые регулярно занимаются в группах здоровья, В. Ф. Барабанов, В. В. Шишин, А. В. Никифоров, В. А. Мартыанов, И. А. Рыбаков, Е. М. Трелин.

Личный пример руководителей благотворно сказывается на развитии физкультуры в цеховых коллективах. Возьмем судокорпусный цех № 2, который возглавляет Александр Васильевич Никифоров. Этот цех лучший на заводе по всем технико-экономическим показателям. С планом его коллектив справляется успешно, носит звание «Цех научной организации труда». Работники цеха — передовики не только на производстве. Более половины из них принимают участие в заводских спартакиадах, неоднократно завоевывали призовые места на соревнованиях, организуемых в день бегуна, пловца, лыжника. Во Дворце спорта многие занимаются в группе здоровья. Физорг цеха Александр Аверин руководит бригадой, все члены которой активные физкультурники и спортсмены.

Среди «спортивных» бригад можно назвать коллектив судосборщиков судокорпусного цеха, который возглавляет заслуженный машиностроитель РСФСР Владимир Николаевич Вахромов. Девиз этой бригады: «Спорт и труд рядом идут!» Один из лучших судосборщиков Василий Гундоров — чемпион по многоборью среди команд отраслевого профсоюза, токарь высокого класса Геннадий Благовещенский — член сборной заводской команды по волейболу, передовая сборщица судокорпусного цеха № 3 Лидия Штырева неоднократно завоевывала чемпионские титулы в районных и областных соревнованиях по лыжам.

Спортивный комплекс завода стал подлинным центром массовых летних и зимних заводских спартакиад, месячников сдачи норм ГТО. На стадионе проводятся дни бегуна, в бассейне — дни пловца. Здесь проходят культурно-спортивные праздники, посвященные Дню Победы, Дню Военно-Морского Флота и другие. Спорткомплекс завода представляет стадион и залы учащимся городских школ и техникумов. Практически любой житель города может посещать занятия в цехе здоровья. Всегда привлекают много участников спортивные конкурсы «Папа, мама и я — спортивная семья».

В прекрасном сосновом бору на берегу большого озера оборудованы туристическая и лыжная базы, где любят отдыхать сотни судостроителей и членов их семей. В зоне отдыха можно сразиться в волейбол, поиграть в футбол, городки, настольный теннис. Соревнования по плаванию и гребле на шлюпках, состязания в рыбной ловле и шахматы, настольный теннис и сдача норм ГТО — все это позволяет укрепить здоровье, весело и с пользой провести свободное время.

Коллектив судостроительного завода «Ока» досрочно завершил план одиннадцатой пятилетки. Впереди у корабелов новые горизонты, новые высоты, которые наметил XXVII съезд КПСС. Эти задачи можно решить, опираясь на талант и здоровье людей. За минувшее пятилетие на заводе производительность труда повысилась на 30,2%, резко уменьшилась заболеваемость. Все это позволяет быть твердо уверенным, что и новые шаги в будущее для навашинцев окажутся столь же успешными.

Здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ 1986
НАУЧНО-
ПОПУЛЯРНЫЙ
ЖУРНАЛ

8

Здоровье

2

„СЕРДЦА”

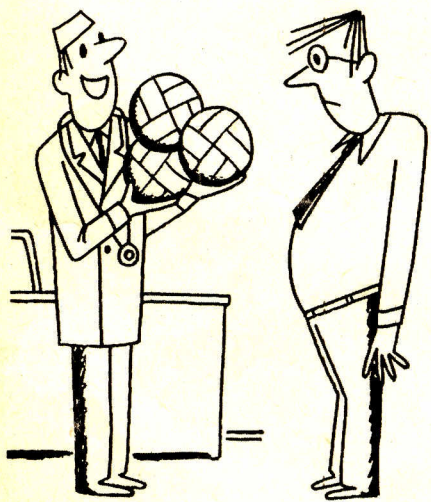
Итак, способ тренировки ПС для тех, кому приходится длительное время сидеть.

Как можно чаще:

- шевелите пальцами ног. Не отрывая ноги от пола, как бы переминайтесь с одной стопы на другую;
- напрягайте и расслабляйте мышцы ягодиц и живота;
- двигайте правым и левым плечом, напрягайте и расслабляйте мышцы спины, соединяйте и разводите лопатки;
- сжимайте кисти в кулаки, напрягайте мышцы предплечий и плеч;
- отклоняйте голову назад, делайте ею круговые движения, растирайте область затылка и шеи;
- слегка приподнимайтесь от стула, подняв руки за голову и откинувшись назад.

Помимо этих движений, периодически легко растирайте ушные раковины, делайте несколько глубоких вдохов и выдохов так, чтобы диафрагма активно двигалась. Опускающаяся диафрагма, массируя органы брюшной полости, выжимает из них венозную кровь в грудную полость. Когда грудная клетка расширяется, расправляющиеся легкие присасывают венозную кровь, что тоже облегчает работу сердца. При этом активнее работают грудной, брюшной и диафрагмальный насосы — помощники сердца, ликвидирующие застой крови.

Рисунки В. ВЛАДОВА



Рекомендую шарики от гиподинамии.



В народе говорят: «Хлеб — всему голова». И воистину это так. Хлеб обладает удивительным свойством: он никогда не надоедает.

Однако имейте в виду, что 100 граммов хлеба прибавляют к калорийности суточного рациона от 190 до 347 килокалорий — в зависимости от сорта. Об этом не должны забывать те, кто склонен к полноте, и те, кто уже набрал лишние килограммы.

Но и людям, не нуждающимся в снижении калорийности рациона, не следует покупать хлеба больше того количества, которое им рекомендует в соответствии с их возрастом и характером трудовой деятельности.

КАЛОРИЙНОСТЬ

100 ГРАММОВ ХЛЕБА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОРТА

(в килокалориях)

Ржаной простой формовой из обдирной муки	190
Украинский формовой	206
Орловский формовой	211
Столовый формовой	215
Минский подовый	233
Пшеничный формовой из муки высшего сорта	233
Батон нарезной из пшеничной муки I сорта	250
Булка городская	254
Сдоба выборгская с маком	297
Рожки сдобные	347

НАЦИОНАЛЬНЫЕ СОРТА ХЛЕБА

Матнакаш	243
Чурек азербайджанский	236
Лепешки оби-нон	266

ПОТРЕБНОСТЬ В ХЛЕБЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ЭНЕРГОТРАТ

(в граммах)

Детям до 3 лет не более 100;
4—6-летним — 150;
7—10-летним — 220;
11—13-летним — 300.
Подросткам 14—17 лет — 300 (девушкам), 400 (юношам).
Женщинам и мужчинам (от 18 до 59 лет), занимающимся преимущественно умственным и легким физическим трудом — 250—300.

Работникам среднего по тяжести труда — 350—400.
Тем, кто занят тяжелой физической работой (главным образом мужчины), — до 500.
Людям пожилого возраста (60 лет и старше) — 150—200.
Половину суточной нормы хлеба должен составлять ржаной.

Супер



Н. В. ПЕРОВА,
доктор медицинских наук

РОЛЬ ХОЛ В РАЗ

На протяжении более чем 70 лет, с тех пор, как выдающиеся русские ученые Н. Н. Аничков и С. С. Халатов впервые сообщили о ведущей роли холестерина в развитии атеросклероза — одного из самых распространенных заболеваний века, холестеринотворная теория происхождения болезни пережила периоды подъема и спада. Но она оказалась удивительно жизнестойкой, потому что на протяжении многих лет подкреплялась все новыми научными доказательствами.

Вот, например, одно из них: холестерин является неотъемлемой частью фиброзной бляшки, взрывающейся в просвет артерии. Если такие бляшки расположены в стенке одной из артерий, приносящих питательные вещества и кислород в мышцу сердца, то они становятся помехой для кровоснабжения, а значит, и питания определенных участков миокарда. В результате возникает ишемическая болезнь сердца, проявлениями которой могут быть грудная жаба — стенокардия или инфаркт миокарда.

А вот еще одно подтверждение того, что холестерин играет важную роль в развитии атеросклероза. Ученые разных стран мира заметили, что люди, у которых наблюдается наиболее высокое содержание холестерина в крови, чаще страдают ишемической болезнью сердца. Иначе говоря, повышенный уровень холестерина в крови является фактором риска развития тяжелых заболеваний сердца, обусловленных атеросклерозом питающих его сосудов. Именно поэтому определение уровня холестерина в крови включено в комплекс биохимических исследований, которые проводятся с диагностической целью в больницах и поликлиниках.

Однако неправильно было бы считать, что от холестерина один только вред. Он выполняет в организме важные функции, входит в состав всех клеточных мембран, из него образуются многие гормоны, в том числе половые.

Откуда же организм получает холестерин? Во-первых, он синтезируется в процессе обмена веществ — в основном в печени, а во-вторых, всасывается из пищи в кишечнике. И беда в том, что часто холестерина поступает больше, чем его необходимо для покрытия физиологических нужд. В этом случае в первую очередь страдают стенки артерий, где он накапливается.

Теперь ученые уже знают, что избыток холестерина доставляется из крови в ткани специальными комплексами, называемыми бета-липопротеинами. Кроме холестерина, в их состав входят и такие жировые и жироподобные вещества, как фосфолипиды, триглицериды, а также особые белки.

В крови каждого человека имеются и другие комплексы — альфа-липопротеины, которые способны забирать холестерин из артериальной стенки и уносить его в печень. Здесь он распадается, а продукты его распада с желчью выбрасываются из организма через кишечник.

Высокое содержание в крови альфа-липопротеинов означает, что процесс удаления холестерина из тканей идет хорошо, он не накапливается в стенках артерий, что снижает риск развития атеросклероза.

Если количество общего холестерина в крови очень высокое, альфа-липопротеины не способны справиться с чрезмерной нагрузкой, и холестерин накапливается в артериальной стенке.

Для людей разного пола и возраста установлена допустимая верхняя граница содержания холестерина в крови. У мужчин и женщин 30—39 лет это примерно 235 миллиграммов на 100 миллилитров (децилитр) сыворотки крови, или 6,0 миллимоль на литр. У мужчин после 40 лет содержание холестерина в крови считается нормальным, если оно не выше 260 мг /дл или 6,7 ммоль/л, а дальнейшее увеличение холестерина является нарушением нормы.

У женщин после 40 лет в период затухания половой функции замедляется выработка эстрогенных гормонов, которые, в отличие от мужских половых гормонов, способствуют снижению уровня холестерина в крови. Поэтому увеличение его содержания в крови у женщин в возрасте от 40 до 60 лет считается нормой. Для 40—49-летних оно составляет около 250 мг/дл, или 6,6 ммоль/л, для 50—59-летних — 280 мг/дл, или 7,2 ммоль/л и для женщин за 60 лет — 295 мг/дл, или 7,7 ммоль/л.

Если уровень холестерина в крови превышает установленную норму, необходимо уменьшить потребление пищи, богатой холестерином, и увеличить физическую активность. Тогда в организме нормализуется образование гормонов, в том числе и тех, которые стимулируют синтез альфа-липопротеинов, удаляющих излишки холестерина из крови.

Чтобы снизить количество холестерина, который организм получает с пищей, надо исключить из рациона или резко ограничить жирные сорта мяса и рыбы, сметану и сливки, животные жиры, субпродукты, яйца. Обязательно следует добавлять в блюда расти-

**ЛЕКАРСТВА,
О КОТОРЫХ
ВЫ
СПРАШИВАЛИ**

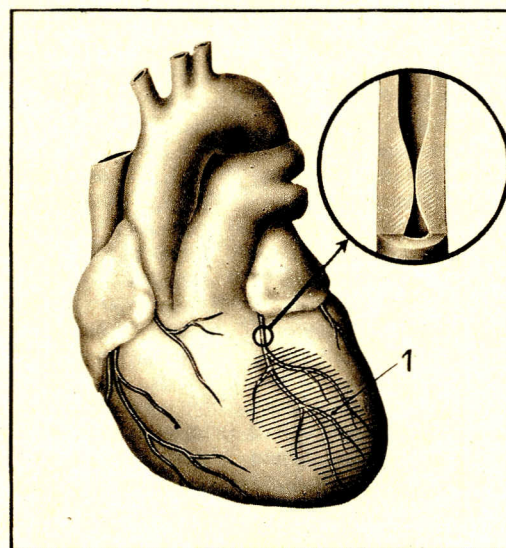
ЕСТЕРИНА ВИТИИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

тельное масло, так как оно богато полиненасыщенными жирными кислотами, нормализующими липидный (жировой) обмен.

Результаты исследований последних лет показали, что снижению уровня холестерина в крови способствуют содержащиеся в пище балластные вещества (клеточные оболочки, пектин). Их много в сырых и вареных овощах: свекле, моркови, капусте, сладком болгарском перце, редисе, репе, огурцах, а также в яблоках, овощных и фруктовых соках с мякотью. Балластные вещества в кишечнике присоединяют к себе холестерин пищи и выводят его из организма, препятствуя всасыванию в кровь.

Когда анализ крови свидетельствует о том, что у пациента высокие цифры уровня холестерина в крови, врач прежде всего рекомендует соблюдать строгую диету с ограничением продуктов, содержащих холестерин, но богатую овощами, фруктами.

Что касается применения лекарств, которые снижают уровень холестерина в организме, то их назначают только при отсутствии у пациента заболеваний, течение которых эти препараты усугубляют.



На рисунке (в кружке) показано сужение одной из основных артерий сердца, вызванное атеросклеротическим поражением. В результате нарушилось снабжение кровью и кислородом того участка миокарда (1), где проходит эта артерия.

Рисунок А. ЕВСЕЕВА

Итак, чтобы воспрепятствовать повышению содержания холестерина в крови, надо в первую очередь ограничивать животные жиры, включать в рацион растительное масло, овощи и фрукты, вести здоровый, активный образ жизни. Все это доступно каждому, а значит, и профилактика атеросклероза в немалой степени зависит от усилий каждого из нас.

Но и ученые многое делают для

того, чтобы найти эффективные и безвредные препараты, которые бы предотвратили накопление холестерина в крови. Исследования идут в двух направлениях: разрабатываются специальные поглотители, забирающие избыток холестерина из кишечника, и создаются вещества, повышающие содержание в крови альфа-липопротеинов, активно удаляющих холестерин из тканей нашего организма.

Многих интересует, можно ли долго принимать микстуру Кватера, валокордин, корвалол. Как правило, валокордин и корвалол никаких побочных явлений не вызывают. Принимать их можно долго, годами, в той дозе, которую назначил врач. В состав этих лекарственных средств входят производное изовалериановой кислоты, фенобарбитал и другие компоненты, оказывающие комбинированное действие на сердечно-сосудистую систему. Валокордин и корвалол урежают ритм сердечных сокращений и действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Поэтому их рекомендуют при неврозах, учащенном сердцебиении (тахикардии), бессоннице.

Не следует принимать эти лекарства перед работой или во время работы тем, у кого они вызывают сонливость и легкое головокружение, особенно водителям транспорта.

Что же касается микстуры Кватера, то длительно принимать ее нельзя. Связано это с тем, что в ней, кроме настоя валерианы и мяты, сернокислой магнезии и кофеина бензоата, содержится бром. А длительное поступление брома в организм может привести к развитию так называемого хронического бромизма, для которого характерно

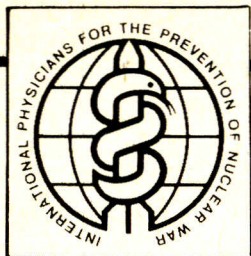
нарушение ориентировки во времени и пространстве, ослабление внимания, памяти, снижение интеллектуальной деятельности.

При хроническом бромизме на коже шеи появляются пятна в виде ожерелья. Если содержание брома в крови резко (более 65 мг%) возрастет, может развиваться картина тяжелого заболевания, называемого псевдотумором (ложной опухолью), имитирующего опухоль головного мозга и проявляющегося параличами.

Поэтому курс лечения микстурой Кватера назначается не более чем на 2 месяца. И в аптеке это лекарство не выдадут по рецепту спустя 2 месяца после того, как он был выписан.

Любям старческого возраста и страдающим заболеваниями почек микстуру Кватера можно принимать только под строгим контролем врача, так как выведение брома из организма у них замедлено, он накапливается в крови и опасность его токсического действия на центральную нервную систему увеличивается.

И. Г. ЛАВРЕЦКИЙ,
кандидат медицинских наук



ГОЛОС ВРАЧЕЙ СЛЫШИТ МИР

К. ЩЕГЛОВ,
главный редактор
«Медицинской газеты»

...В руках у малыша — голубая планета: воздушный шарик с изображением океанов и континентов Земли. Бережно передав его стоящей рядом маме, он неумело вскрывает протянутое ему письмо. Одно из 225 тысяч, направленных такими же мальчишками и девчонками из тридцати стран мира в западногерманский город Кельн участникам проходившего здесь с 28 мая по 1 июня VI Международного конгресса движения «Врачи мира за предотвращение ядерной войны».

В посланиях, адресованных руководителям СССР и США, дети Земли просят уберечь для них планету, убрать с нее ядерное и другое смертоносное оружие. «Мистер Рейган, — написано в письме, которое вскрыл малыш — обладатель воздушного шарика на встрече детей с сопредседателями движения академиком Е. И. Чазовым и профессором Б. Лауном, — отдайте приказ, чтобы ни в Неваде, ни в каком другом штате США не взрывались атомные бомбы, чтобы радуга над моей головой не была радиоактивной».

«Сохранить жизнь на Земле» — под таким девизом проходил Кельнский конгресс одного из самых авторитетных антивоенных движений на нашей планете. Удостоенное Нобелевской премии мира за 1985 год, оно объединяет сегодня в своих рядах свыше 150 тысяч медиков. Делегаты более чем из 50 стран обсудили актуальные проблемы борьбы за мир, за прекращение гонки вооружений, полное и повсеместное уничтожение ядерных arsenалов.

Участники и гости тепло встретили приветственное послание Генерального секретаря ЦК КПСС М. С. Горбачева, передавшего пожелание успешной работы конгрессу. Авторитетно разъясняя медико-биологические последствия войны, говорится в послании, врачи нацеливают общественность на энергичное противодействие тем, кто в нынешнюю ядерно-космическую эпоху мыслит военными категориями прошлого, не желает осознать, какой катастрофический груз навис сегодня над каждой семьей, каждым человеком.

Глубоко взволновала делегатов авария на Чернобыльской АЭС. Они выразили искреннее сочувствие и поддержку советскому народу, решительно выступили против попыток использовать эту беду в антисоветских целях. Международный совет движения опубликовал заявление, в котором отмечено, что авария на Чернобыльской АЭС подтверждает правоту предостережений, с которыми уже давно выступает движение врачей: медицина окажется бессильной, даже если будет взорвано всего лишь несколько атомных бомб. Поэтому столь требовательно прозвучал в Кельне призыв к администрации США последовать примеру Советского Союза, объявившего мораторий на ядерные взрывы.

Опасность исходит не только от форсирования гонки вооружений на Земле, но и от попыток перенести ее в космическое пространство, отмечалось на конгрессе. Его участники подвергли резкой критике замыслы Вашингтона превратить космос в арену гонки вооружений.

— Каждый день около 400 тысяч новорожденных на нашей планете впервые видят небо, солнце, ощущают ласку матери, — сказал академик Е. И. Чазов. — На страже их здоровья стоим мы, врачи. Но что их ждет? Увидят ли они XXI век? Ведь ежедневно на Земле появляется и 10 новых ядерных боеголовок. А мы знаем, что только одна ядерная бомба в одну мегатонну уничтожит 300 тысяч человек. Да и без такого взрыва уже сегодня гонка ядерных вооружений отражается на будущем многих детей. Ежегодно пять миллионов малышей до одного года гибнут от инфекционных заболеваний. Стоимость вакцинации всех новорожденных составляет 250 миллионов долларов, а стоимость одной атомной подводной лодки — около миллиарда долларов. Сколько жизней мы могли бы сохранить, прекратив гонку вооружений и передав эти средства на борьбу с болезнями и голодом!

Наш профессиональный долг, — подчеркнул ученый, — охранять жизнь на Земле и первейшее право человека — жить. Ради этого мы работаем. Мы верим в разум наших народов, в то, что разум победит.

— Ядерная война — авария, которая может начаться в любую минуту, — отметил, выступая на заключительном пленарном заседании, сопредседатель движения профессор Б. Лаун. — Поэтому движение «Врачи мира за предотвращение ядерной войны» ставит своей целью прежде всего добиться прекращения всех ядерных взрывов. Советский Союз откликнулся на наш призыв, объявив о моратории сроком на один год. Соединенные Штаты отказались присоединиться к мораторию, что вызывает особенно горькое чувство разочарования у американских врачей.

Мы, врачи, стоящие на страже здоровья и жизни, подчиняющиеся требованиям врачебной этики, не имеем права мириться с накоплением оружия массового уничтожения. Мы не должны допустить, чтобы поиски мира подменялись подготовкой к уничтожению. Вот почему необходимо разбудить в людях чувство негодования. Не всколыхнув тех, кто станет жертвой ядерной катастрофы, мы не добьемся ликвидации ядерного оружия. Поэтому мы должны воспитать у людей такую ненависть к ядерному оружию, которая придаст им силы и энергию в борьбе с этим злом.

Участники международного конгресса в Кельне приняли обращение к президенту США Р. Рейгану и Генеральному секретарю ЦК КПСС М. С. Горбачеву, в котором настоятельно призывали Соединенные Штаты присоединиться к объявленному Советским Союзом мораторию на все ядерные взрывы, а также начать немедленно и вести без задержек переговоры о запрещении ядерных испытаний. Делегаты предложили прекратить создание космических вооружений, а вместо этого вкладывать средства в медицинскую программу связи, чтобы сделать достижения медицины доступными для всего человечества.

«Вашим двум странам, — отмечается в обращении, — эти меры вполне по плечу. В международный год мира вы можете продемонстрировать, что наука и идущая за ней вслед техника служат лишь одной цели — улучшать жизнь на Земле, а не грозить ей уничтожением».

В послании лидерам Аргентины, Греции, Индии, Мексики, Танзании и Швеции говорится: «Взаимный советско-американский мораторий, к которому вы призвали в ваших совместных посланиях президенту США Р. Рейгану и Генеральному секретарю ЦК КПСС М. С. Горбачеву, является той мерой ограничения вооружений, на которой движение «Врачи мира за предотвращение ядерной войны» сосредоточило все внимание в прошедшем году».

На заключительном заседании конгресса был одобрен еще один документ — «Медицинский рецепт «Врачей мира за предотвращение ядерной войны»». «1 июля 1985 года, — сказано в нем, — члены движения выступили с медицинским рецептом, позволяющим покончить с величайшей угрозой здоровью человека. Они настоятельно призвали немедленно объявить мораторий на все ядерные взрывы в качестве первого необходимого шага на пути к обращению вспять гонки ядерных вооружений. «Врачи мира за предотвращение ядерной войны» вновь выступают с этим медицинским рецептом и призывают правительства США и всех других ядерных держав присоединиться к СССР и объявить мораторий на испытания ядерного оружия. Положительные стороны этого медицинского рецепта предотвращения ядерной войны очевидны».

Очередной VII Международный конгресс движения «Врачи мира за предотвращение ядерной войны» состоится в 1987 году в Москве.

Москва — Кельн — Москва

Т. М. СЕМЕСЬКО,
кандидат
медицинских наук

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Пожилые люди нередко болеют сахарным диабетом. Объясняется это тем, что с возрастом несколько уменьшается количество клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин — гормон, который регулирует содержание в крови глюкозы, поступающей в организм с пищей.

Кроме того, у пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями печени и желчевыводящих путей, хроническими воспалительными заболеваниями желудка или кишечника, часто развивается и панкреатит. А при этом заболевании снижаются функции поджелудочной железы, в том числе и ее инсулярного аппарата.

Значительно ослабляет работу этого органа и нарушение снабжения его кровью из-за атеросклеротического поражения сосудов. Сахарный диабет у людей пожилого возраста сочетается обычно с такими заболеваниями, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, ожирение.

Поэтому диета, которую специалисты рекомендуют пожилым людям, больным диабетом, строится как с учетом сопутствующих заболеваний, так и особенностей функционирования органов и систем стареющего организма.

У пожилых менее интенсивно протекают обменные процессы, снижена двигательная активность, вследствие чего сокращаются энергетические траты. Следовательно, калорийность их рациона должна быть ниже, чем калорийность рациона людей молодых и среднего возраста.

У 60—74-летних мужчин она должна составлять 2300 килокалорий, у женщин такого же возраста — 2100 килокалорий, у мужчин 75 лет и старше — 2000 килокалорий, у женщин такого же возраста — 1900 килокалорий.

Для страдающих сахарным диабетом диета — один из основных компонентов лечения. Об этом всегда надо помнить и стараться scrupulously выполнять рекомендации лечащего врача, касающиеся режима питания, исключения или ограничения в рационе тех или иных продуктов.

Напомню некоторые правила, которых обязательно следует придерживаться:

— завтрак должен составлять 25% от общей калорийности рациона, обед — 30%, полдник — 10%, ужин — 25%, легкий ужин перед сном — 10%;

— сахар и другие сладости — варенье, конфеты, торты, пирожные, халву — исключите из рациона. Заменителей сахара (фруктозу, ксилит

или сорбит) можно есть не больше того количества, что разрешил врач;

— жиры животного происхождения (сливочное масло, сало, шпик) ограничьте до 15—25 граммов в день. Столько же должно быть в вашем рационе и растительного масла! Увлекаться растительным маслом не следует. Хотя содержащиеся в нем полиненасыщенные жирные кислоты нормализуют жировой обмен и способствуют выведению холестерина из организма, растительное масло высококалорийно (в 100 граммах сливочного масла 748 килокалорий, подсолнечного — 899 килокалорий). Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты, поступающие в организм в избытке, принимают участие в образовании соединений, активизирующих процесс старения;

— резко сократите продукты, богатые холестерином (жирное мясо, печень, мозги, вымя, почки, яйца);

— готовьте первые блюда на мясном и рыбном бульоне не чаще 1—2 раз в неделю. Отдавайте предпочтение вегетарианским супам;

— мясо и рыбу ешьте отварными;

— ежедневно надо съедать не менее 600 граммов овощей. Ограничивайте только картофель, а баклажаны, кабачки, капусту, огурцы, перец зеленый сладкий, патиссоны, томаты, ревень, салат, тыкву, укроп, петрушку, чеснок, хрен можно есть без ограничения;

— не забывайте есть творог (50 граммов), желателен нежирный. В твороге содержится метионин, предупреждающий жировое перерождение печени и обладающий, как и другие антиоксиданты, геропротекторными, то есть задерживающими старение, свойствами;

— старайтесь чаще включать в рацион продукты моря — морскую капусту, пасту криля. Они содержат вещества, обладающие противосклеротическим действием.

В таблице приведен рекомендуемый на день набор продуктов.

По желанию ассортимент продуктов, рекомендуемых на день, можно изменить. Советую для этого воспользоваться разработанными Киевским НИИ питания эквивалентами продуктов, имеющими практически одинаковую биологическую ценность и калорийность.

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ. 20 граммов (половина ломтика) пшеничного хлеба равноценны (в граммах): ржаной хлеб — 25, булочные изделия — 20, белково-пшеничный хлеб — 50, белково-отрубной хлеб — 70, сухари — 15 (1 штука), фасоль, горох — 10.

НА ДЕНЬ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ НАБОР ПРОДУКТОВ
/в граммах/

Продукты	Калорийность рациона /в килокалориях/	
	2100—2300	1900—2000
Хлеб ржаной	150	100
Хлеб пшеничный	75	50
Крупы /гречневая, овсяная/	50	50
Мясо говяжье	60	50
Рыба	50	50
Яйцо	1/2 яйца	1/2 яйца
Молоко	100	100
Сметана	20	20
Творог нежирный	50	50
Кефир нежирный	180	180
Масло сливочное	15	15
Масло растительное	25	25
Горошек зеленый	50	25
Капуста	200	200
Морковь	100	100
Свекла	100	100
Картофель	150	100
Фрукты /несладкие/	500	400
Заменители сахара по назначению врача		

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК (мясо, рыба, колбасные изделия, творог, яйца, сыр). 50 граммов говядины (30 граммов в отварном виде) равноценны (в граммах): телятина — 50, свинина мясная — 65, курица — 48, индейка — 46, кролик — 46, колбаса вареная — 77, сардельки, сосиски — 85, рыба — 54, сыр голландский — 35, творог нежирный — 53, яйца — 1,5 штуки.

ЖИРЫ. 5 граммов (1 чайной ложке) сливочного масла равноценны (в граммах): масло топленое — 4, масло растительное — 4, сливки 10% жирности — 40 (2 столовые ложки), сметана — 16, майонез — 6 (1,5 чайной ложки).

МОЛОЧНОКИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ. 200 граммов кефира равноценны 200 граммов молока, простокваши.

ОВОЩИ. 50 граммов картофеля равноценны (в граммах): свекла — 90, морковь — 140, репа — 170, зеленый горошек — 75.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. 100 граммов (1 штуке) яблок равноценны (в граммах и штуках): абрикосы — 110 (5), вишни — 100 (20), груши — 105 (1), сливы — 115 (4—5), черешня — 90 (10—15), апельсины — 135 (1), земляника садовая — 140 (20—25), крыжовник — 115, малина — 125, смородина — 130, черника — 130; лимоны и клюква не ограничиваются.

Киев.



ДИФФУЗНЫЙ ПОЛИПОЗ ТОЛСТОЙ КИШКИ

А. М. НИКИТИН, профессор, Ю. А. БОНДАРЕВ, кандидат медицинских наук



ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Эта статья предназначена для больных диффузным полипозом и для родителей больных детей. Прочитав статью, вы узнаете о причинах развития болезни, о том, почему больным необходимо постоянное наблюдение проктолога, какой способ лечения наиболее эффективен.

Диффузный полипоз толстой кишки — одно из самых тяжелых заболеваний кишечника. Для него характерно образование на слизистой оболочке кишки множества полипов различной формы и размеров, что приводит к расстройствам обмена веществ в организме, нередко весьма тяжелым. В начальной стадии заболевания полипы обычно небольшие, но постепенно они растут, и, если своевременно не провести хирургического лечения, полипы превращаются в злокачественные опухоли.

Вот почему главная цель этой статьи — убедить страдающих диффузным полипозом толстой кишки, не трата драгоценного времени на лечение различными травами и лекарствами, немедленно соглашаться на предложенную специалистом операцию.

ОТЧЕГО ВОЗНИКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Установлено, что диффузный полипоз толстой кишки является наследственным заболеванием и часто обнаруживается у членов одной семьи. Известны случаи, когда этой болезнью страдали родители, дети и внуки. А появление в семье первого заболевшего обусловлено мутацией гена, регулирующего нормальное развитие кишечной трубки у плода на ранней стадии его внутриутробного развития. Причины поломки хромосомного аппарата пока не установлены, однако некоторые данные дают основание предположить ее вирусное происхождение.

В отличие от диффузного полипоза одиночные полипы кишечника, а также так называемые воспалительные псевдополипы не передаются по наследству и причины их возникновения совершенно иные.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ОБНАРУЖИВАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Выделяют 3 формы диффузного полипоза: гамартонный, или полипоз Пейтца-Егерса, ювенильный и пролиферирующий, или железистый.

Клинические проявления ПОЛИПОЗА ПЕЙТЦА-ЕГЕРСА обнаруживаются уже в первые годы и даже в первые месяцы жизни ребенка. У новорожденного на

слизистой оболочке губ, внутренней поверхности щек, на коже лица видны так называемые меланиновые пятна, напоминающие веснушки, но ярко-коричневые. Такой ребенок нуждается в постоянном наблюдении педиатра, который в случае необходимости немедленно направит его в больницу, где по жизненным показаниям будет произведена срочная операция.

ЮВЕНИЛЬНЫЙ ПОЛИПОЗ дает о себе знать обычно к 9—10 годам. Стул у ребенка становится частым, жидким, с калом выделяется значительное количество крови, вследствие чего развивается анемия. При появлении этих симптомов ребенка надо немедленно показать врачу и самым тщательным образом обследовать. Если проктолог порекомендует операцию, лучше ее не откладывать. У ребенка, больного диффузным полипозом, обычно прогрессирует истощение; он отстаёт в физическом, половом и умственном развитии.

ПРОЛИФЕРИРУЮЩИЙ ДИФФУЗНЫЙ ПОЛИПОЗ выявляется обычно у подростков 15—16 лет. При первых признаках заболевания, о которых будет рассказано ниже, подростка надо немедленно показать врачу. Если диагноз подтвердится, больного госпитализируют для хирургической операции. Медлить нельзя, так как при данной форме заболевания полипы растут особенно быстро, и у тех, кому не сделана вовремя операция, они обычно перерождаются в злокачественные опухоли.

При других формах заболевания полипы увеличиваются медленно, но, если больной не обращался к врачу и ему своевременно не была сделана операция, к 30—35 или к 40—50 годам они перерождаются в злокачественные опухоли.

ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

Клинические проявления диффузного полипоза чрезвычайно многообразны. Условно их делят на 3 основные группы: кишечные расстройства, желудочный дискомфорт и, как говорят специалисты, внекишечные признаки.

КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА характеризуются частым, от 3—5

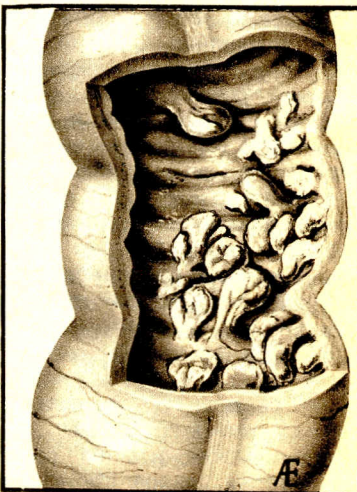
до 25—30 раз в сутки, жидким стулом с примесью крови и светлой или желтоватой слизи, периодически возникающей тупой, тянущей болью в низу живота, а также ощущением неполного опорожнения кишечника, урчанием и вздутием живота.

ЖЕЛУДОЧНЫЙ ДИСКОМФОРТ — один из ранних признаков диффузного полипоза. У больных появляются изжога, отрыжка, боль в подложечной области, беспокоящая натощак или по ночам.

ВНЕКИШЕЧНЫЕ, НАРУЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ — пигментация губ, кожи лица и ладоней, атеромы (кисты сальных желез), липомы (опухоли жировой ткани), утолщение ногтевых фаланг пальцев рук: они становятся похожими на барабанные палочки.

Больной диффузным полипозом жалуется на слабость, он быстро устает, у него ухудшается аппетит и снижается работоспособность, развивается анемия, нарушается белковый обмен, снижаются защитные силы организма. Неблагоприятные сдвиги обнаруживаются в деятельности внутренних органов, прежде всего печени, поджелудочной железы. И тогда к проявлениям диффузного полипоза присоединяются симптомы, характерные для расстройства функции этих органов.

Так выглядит внутренняя поверхность толстой кишки при диффузном полипозе.



БОЛЬНОЙ ПРИХОДИТ К ВРАЧУ...

Диагностика диффузного полипоза не представляет сейчас особых трудностей. Обращают на себя внимание пигментация на лице, наличие липом и атером на всей поверхности тела, изменение формы ногтевых фаланг.

И когда такой пациент жалуется на расстройство стула, боль в животе, желудочный дискомфорт, врачу-проктологу достаточно произвести пальцевое обследование прямой кишки и ректороманоскопию, чтобы поставить диагноз. Тех, у кого обнаружен диффузный полипоз, обычно госпитализируют для комплексного обследования. Уточнить степень поражения толстой кишки помогают колоноскопия и ирригоскопия. От результатов обследования зависит, будет ли произведена резекция небольшого участка толстой кишки или придется удалить ее полностью.

Различные консервативные методы, в частности использование большими соками травы чистотел, не дают желаемых результатов, а время может быть упущено. Единственно эффективным способом лечения является радикальная операция, с помощью которой врач удаляет полипы до того, как произошло их злокачественное перерождение, и этим спасает пациенту жизнь.

КОМУ НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ПРОКТОЛОГА?

Тем людям, которые составляют потенциальную группу риска, то есть имеют наибольшую вероятность заболеть диффузным полипозом. К ним относятся ближайшие кровные родственники людей, страдающих этим заболеванием; больные, у которых обнаружены полипы в желудке или в двенадцатиперстной кишке; те, у кого имеются множественные липомы, атеромы, фибромы, изменены ногтевые фаланги пальцев рук; подростки, страдающие анемией и плохо физически развитые, молодые люди, больные гастритом с повышенной секреторной функцией желудка, а также те, у кого бывает понос с примесью крови и слизи, но проведенное бактериологическое исследование не подтверждает у них заболевания дизентерией.

Клинические наблюдения сотрудников Научно-исследовательского института проктологии Минздрава РСФСР убедительно свидетельствуют: чем раньше поставлен диагноз и произведена операция, тем благоприятнее ее результаты, тем надежнее она гарантирует больному выздоровление.



В июне в Москве проходил X Всесоюзный съезд Союза Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР.

С отчетным докладом выступил первый заместитель председателя Исполкома СОКК и КП СССР профессор Ю. Е. Данилов. Он отметил, что в нашей стране последовательно и настойчиво ведется работа по профилактике заболеваний и укреплению здоровья населения. Немалый вклад вносит в это дело и актив Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР. Время заставляет на многое взглянуть сегодня по-новому, критически оценить свою работу, увидеть перспективу. Об этом и шла речь на съезде.

Есть у Красного Креста большая армия активистов — более миллиона общественных санитарных инспекторов, которые контролируют на объектах народного хозяйства соблюдение санитарных правил и гигиенических норм. Однако, отмечалось в докладе, время и силы, затрачиваемые на подготовку общественных санитарных инспекторов,

Х СЪЕЗД СОКК И КП СССР

еще не приносят должной отдачи. Ежегодно 150 тысяч подготовленных активистов не привлекаются к санитарному контролю. В этом доля вины и врачей санэпидстанций, да и сами активисты далеко не всегда проявляют инициативу. В двенадцатой пятилетке будет обучено еще около 5 миллионов общественных санитарных инспекторов, и очень важно, чтобы их умение и энергия сослужили людям добрую службу.

Немало слов благодарности сказано краснокрестным активистам, организовавшим в жилых районах «комнаты здоровья». Здесь, как правило, работают врачи пенсионного возраста, которые готовы помочь каждому, кто к ним обращается. Однако далеко не все местные комитеты Союза Обществ оказывают «комнатам здоровья» необходимую поддержку.

Еще одна важная служба обществ Красного Креста — патронажные медицинские сестры. 3700 таких сестер наблюдают за 170 000 одинокими больными, инвалидами войны и труда. К концу двенадцатой пятилетки число патронажных медсестер возрастет, на каждые 25 сестер будет выделена автомашина «Москвич». Однако в Армении, Киргизии, Узбекистане число больных, обслуживаемых патронажной медсестрой, продолжает оставаться неоправданно низким.

Жизнь подсказала необходимость решения еще одной задачи — повысить качество обучения членов санитарных дружин и санитарных постов.

Необходимо активизировать пропаганду донорства, особенно безвозмездного. Сегодня остро стоит вопрос о том, чтобы донорские дни были четко организованы, согласованы с администрацией предприятий и учреждений и не нарушали бы их трудового ритма. К сожалению, желающие дать кровь нередко сталкиваются с невнимательным, а порой и нетактичным отношением со стороны медицинских работников выездных бригад. На это должны обратить внимание в министерствах здравоохранения союзных республик.

Не ослабевают интерес к работе «службы розыска». За пять лет сотрудники этой службы рассмотрели 170 тысяч заявлений, завершили розыск около 60 тысяч человек. В результате кропотливого труда удалось выяснить судьбу или найти почти 18 тысяч человек, увековечить память более чем 6 тысяч советских воинов.

Много внимания в отчетном докладе уделялось международной деятельности Советского Красного Креста, его участию в пропаганде миролюбивой внешней политики КПСС, привлечению международных и национальных организаций Красного Креста к активному участию в борьбе за мир, предотвращение ядерной войны, оказанию помощи народам, пострадавшим от агрессии и стихийных бедствий, укреплению сотрудничества с национальными обществами зарубежных стран.

Председателем Исполкома СОКК и КП СССР избран доктор медицинских наук **Д. Д. ВЕНЕДИКТОВ**, первым заместителем председателя профессор **Ю. Е. ДАНИЛОВ**, заместителями **Ю. П. ОСТАЛЬСКИЙ** и **П. П. ШИРИНСКИЙ**.

Л. В. КАБАКОВА,
старший инструктор Управления
медико-санитарной пропаганды и
информации Исполкома СОКК и КП СССР

Здоровье

СЛУЖЕБНЫЙ

Отчего мы устаем на работе? Только ли от напряжения, которого требует дело само по себе? Попробуйте проанализировать свой трудовой день и вы почти наверняка убедитесь, что не меньше, чем работа, утомляли и нервировали чья-то необязательность, неслужебные разговоры, мелкие конфликты, неприятные инциденты.

Неумение вести себя так, как того требует служебная обстановка, отсутствие доброжелательного внимания к товарищам, сдержанности, деликатности способны подчас уронить авторитет работника, даже обладающего хорошими профессиональными знаниями. Ведь сотрудники — это люди, которые трудятся рядом, делают общее, важное для всех дело. И для того, чтобы успешно решать производственные задачи, всем членам коллектива, какую бы должность они ни занимали, надо уметь сотрудничать друг с другом.

«Я с ним не сработался» — такое оправдание различных служебных трений очень в ходу. А ведь если дело требует совместных действий, «сработаться» люди должны. И могут, если захотят. Неуживчивость, амбициозность, упрямство часто объясняются недостатком воспитания, пренебрежением элементарными нормами служебного этикета.

Этикет — не формальность (хотя может при неправильном понимании стать формальностью), а необходимость. Это тот неписанный свод правил, который помогает ориентироваться во взаимоотношениях с людьми, не совершить оплошности, не попасть в неловкое положение самому и не поставить в такое положение другого. Есть свой этикет, свои правила поведения в семье, в гостях, на улице, в транспорте, в общественных местах. Есть и служебный этикет, предписывающий нам тот стиль общения, те нормы вежливости, которые способствуют созданию здоровой морально-психологической атмосферы в коллективе. Соблюдение этих норм особенно необходимо в наше время, когда от каждого требуется максимум собранности и внутренней самодисциплины.

С чего начинается служебный этикет? Пожалуй, с внешнего вида. На работе неуместна слишком бросающаяся в глаза, так называемая «остро модная» одежда, яркая косметика, обилие украшений. Но точно также неуважением к товарищам, к посетителям учреждения была бы небрежность в одежде, неаккуратность, неряшливость. Деловой стиль — это стиль подтянутый, не спорящий с модой, но и не идущий на ее острие.

Учтем это каждый для себя. Но не забудем и того, что не следует на работе обсуждать стиль одежды другого. Разве уж

если он очень несовместим с профессиональными функциями. Тогда об этом следует сказать, но в деликатной форме, наедине.

Точно так же (и в еще большей мере!) не подлежат обсуждению подробности личной жизни коллег по работе.

А как же общественное мнение? Оно, несомненно, очень важно и может играть огромную воспитательную роль, если примет достойную форму выражения. Руководствоваться можно простым и четким правилом: не говорить за спиной человека ничего такого, что вы не могли бы сказать ему прямо.

Совместная работа, конечно, немыслима без диалога, без необходимости обращаться друг к другу. И первое, что мы говорим, явившись на работу, это, конечно, «Здравствуйте!».

Здороваться необходимо независимо от того, в каких отношениях находятся люди, симпатизируют они друг другу или нет.

Первым здоровается входящий — таково правило. И, кстати, если накануне создалось между ним и кем-то некое напряжение, то именно это короткое, обязательное приветствие часто помогает снять его безболезненно для самолюбия.

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

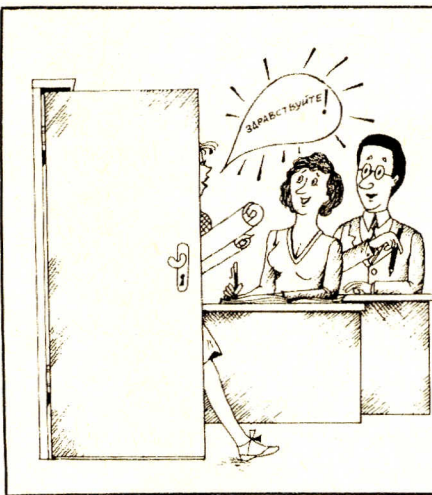
Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

век, то и не нужно. А как быть в ситуации, о которой рассказал в своем письме в редакцию читатель Н. из Львова? Один из двенадцати сотрудников их отдела, появившись утром на работе, неизменно обходит всех остальных и с каждым здоровается за руку. Автора письма коробит эта процедура, ибо он замечал за своим вежливым коллегой нарушение гигиенических норм. И он спрашивает — как уклониться от этого навязанного ритуала.

Действительно, положение сложное. Не заметить протянутой руки, не ответить на этот жест дружелюбия — значит глубоко обидеть человека. Объяснить напрямую? Ненамного лучше. Вероятно, правильное в таком случае выбрать подходящий момент и сказать, обращаясь ко всем: давайте условимся — рукопожатия отменяются! Нас слишком много...

Еще один вопрос, не раз прозвучавший в письмах: «Очень неловко себя чувствую, когда одна из моих сослуживиц начинает обсуждать по телефону свои семейные проблемы: и слушать вроде бы неприлично, и не слышать нельзя, а, главное, нужен телефон для дела, и не знаешь, как к нему подступиться».

По этому поводу можно сказать, что долгие личные разговоры по служебному телефону недопустимы. Они отнимают время не только у того, кто говорит, но и у всех сидящих в комнате, отвлекают от работы. И



Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Эти стихи В. Солоухина очень точно отражают те особенности психологического воздействия, которое оказывают на нас простые, привычные и как будто незаметные формулы вежливости.

Здороваться за руку не обязательно, а если в комнате работает несколько чело-

вполне этично такие разговоры пресекать, но опять-таки в деликатной форме, сделав запрет на такую болтовню общим правилом.

Тактичная форма общения, отказ от неуважительности, панибратства — обязательное требование служебного этикета. Оно не отменяется и тогда, когда надо выразить неудовлетворение и даже покритиковать.

Искусство делать замечания — тонкое

ЭТИКЕТ

искусство. И им обязан владеть не только руководитель, но и любой член коллектива, ибо в большей или меньшей степени каждому приходится оценивать работу товарища, наставлять молодых, обучать менее опытных.

Замечание должно быть, разумеется, справедливо по существу, компетентно, конструктивно, чтобы человек понял, что именно он сделал неверно и как исправить ошибку. Для этого можно найти любую форму, вплоть до беззлобной шутки и легкой иронии, но недопустимо унижать достоинство того, к кому обращена критика. Язвительность, грубость, награждение нелестными эпитетами оскорбительны и именно потому достигают цели гораздо хуже, чем замечание, сделанное в корректной форме. Оскорбление человек воспринимает как несправедливость, у него возникает потребность в самозащите, в восстановлении ущемленного чувства самоуважения. И на таком эмоциональном фоне негативно воспринимается не только форма, но и сущность того, о чем идет речь; доминирующим становится желание оправдаться, отвергнуть обвинение, а не вникнуть в его суть.

Грубое слово — сильный отрицательный раздражитель. И прав врач-психиатр Б. Драбкин, писавший: «Если бы в служебном разговоре дело дошло до драки и человеку сломали бы руку или вывихнули

это делается, конечно, бессознательно, но в том и состоит хорошее воспитание, чтобы не терять контроля над собой.

Нужно ли в деловом общении соблюдать субординацию? Безусловно. Демократический стиль руководства этого не отменяет. Не могут быть забыты и те особенности, которые должно иметь общение старшего и младшего, мужчины и женщины.

Взаимоотношения людей, работающих вместе, их связи и контакты сложны, многоплановы. В любом коллективе есть работники более знающие и менее знающие, более способные и менее способные. Воспитанный человек не позволит себе подчеркивать свое превосходство. Нескромность люди прощают труднее, чем многие другие недостатки. И понятно почему: кто возвышает себя, тот сознательно или бессознательно принижает других.

Советская этика не терпит высокомерного «премьерства», ее закон — дружеская взаимопомощь и поддержка. Надо уметь радоваться успехам товарища. Иным людям это дается труднее, чем сочувствие неудачам. Но только сочетание способности «со-печалиться» и «со-радоваться» можно назвать истинной чуткостью и вниманием к людям.

Служебный этикет предполагает не только внешнюю вежливость, но и деловую обязательность, точность. Неэтично, неуважительно по отношению к товарищам опаз-

*В редакцию
пришло
письмо*

«В печати появилось сообщение о новом методе лечения людей, которые частично или полностью потеряли волосы, — иглоукалывании. Правда ли, что этот метод помогает людям в их беде?»

Г. ЕШАЗАРЯН, Ереван

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС

Действительно, в последние годы врачи стали применять иглоукалывание при различных формах облысения.

Опыт применения этого метода лечения при выпадении волос, вызванном себореей, показал, что в сочетании с правильным гигиеническим уходом за волосами он помогает устранить такие неприятные ощущения, как зуд, жжение, шелушение кожи волосистой части головы, и уменьшить выпадение волос. При гнездном облысении он эффективен на ранних стадиях заболевания.

Результаты иглоукалывания значительно улучшаются, если оно применяется в комплексе с другими лечебными методами.

При облысении, связанном с возрастными изменениями в организме, а также при отсутствии волос, обусловленном различными генетическими заболеваниями или последствиями травмы, иглоукалывание не дает эффекта.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат
медицинских наук



челюсть, виновника травмы немедленно посадили бы на скамью подсудимых. Но почему-то мирятся с тем, когда, общаясь, люди наносят друг другу увечья не менее страшные, чем физические травмы».

Какое бы ни было у человека настроение, какие бы напряженные ситуации ни складывались у него дома, на работе он обязан быть корректным, не навязывать никому своих переживаний и тем более не пытаться на ком-то «сорвать зло». Иногда

дывать на совещания, небрежно делать какую-то часть совместной работы, сваливая ее на других, забывать о мелких поручениях, обещаниях что-то выяснить, кому-то помочь.

Иными словами — соблюдение служебного этикета помогает эффективной работе, личному успеху и авторитету, успеху всего коллектива.

Горький

Рисунки Э. ДЕСЯТНИК

Название этой статьи — часто повторяющаяся фраза из писем, которые приходят в редакцию от отчаявшихся людей, часто убежденных, что «жизнь уже кончена».

Вот отрывок из одного письма:

«...Я бросил пить, уже больше года, как в рот не беру даже пива. И тут на трезвую голову обнаружил, что со мной произошла беда, я потерял мужскую силу. К врачу идти стыдно, а друзья говорят, что самый лучший рецепт — это бутылка вина. Такая вот возникла проблема, о которой ни с кем не поговоришь».

А говорить о ней необходимо, поскольку касается она не одного человека. В ней нужно разобраться очень внимательно и сказать обо всем с предельной откровенностью.

Прежде всего хотелось бы оценить эффективность «самого лучшего рецепта», о котором сообщил автор письма. Казалось бы, чего проще: выпил вина — и все в порядке. Кое-что, может быть, и в порядке, но действительно ли все? Не будем сегодня касаться моральных, материальных, общественных и производственных аспектов проблемы, всего ущерба, который наносит пьянство семье, обществу. Поговорим только о том, как сказывается пьянство на интимных супружеских отношениях.

Да, физическая близость сразу — как только выпил — обычно становится возможной. Но самое-то главное, что супружеские отношения — это не просто физическая близость. Только она не способна ни создать, ни сохранить семью. Люди ведь тем и отличаются от животных, что физическая близость между мужчиной и женщиной — это венец близости духовной, нежности, уважения, общности интересов и цели, всего того, что называется любовью. Но может ли вызвать все эти чувства человек во хмелю? Вот отрывок еще из одного письма:

«...Распространено мнение, что если мужчина выпьет, то он становится более активным. А многие из них и не подозревают, как они противны женам, когда выпьют, снимут галстук и лезут в постель. На суде

В. Г. РОТШТЕЙН,
доктор
медицинских наук

„Каделось только“

женщины редко говорят об истинных причинах, толкнувших на развод, но их ненависть к мужу, я это знаю по себе, появилась в постели от его пьяной активности!»

Оказывается, возникает ненависть, а не любовь. Так что одной только физической возможности «быть мужчиной» мало. Требуется гораздо больше, чем способность к интимной близости.

Стало быть, «самый лучший рецепт» — алкогольное взбадривание — не годится. И не годится именно для достижения самой прямой цели — для обеспечения гармонии половой жизни, не говоря уж обо всем остальном. Гармония при этом не возникает.

Для лечения импотенции есть много средств, но они не всегда и не всем помогают. Чтобы понять, почему это так, и понять, что требуется, кроме лекарств и процедур, я приведу еще одно письмо. Оно к пьянству никакого отношения не имеет, но самое прямое отношение имеет к пониманию ситуации, которую мы обсуждаем.

«Дорогая редакция! Вы — моя последняя надежда, и если вы мне не поможете, моя жизнь кончена. У меня есть девушка, мы хотели пожениться, когда я приду из армии. Она пришла ко мне, мы хотели быть вместе, но у меня ничего не получилось. Я в отчаянии, пробовал проверить себя и убедился, что я импотент. Значит, я никогда не смогу быть мужем и отцом?! А мне так хочется иметь семью!»

Давайте разберемся, что произошло с этим юношей, что происходит с множеством ему подобных. А потом вернемся к нашей главной теме.

Прежде всего настоящей импотенции в 20 лет, как правило, не бывает (конечно, если речь идет о практически здоровых людях). А вот неудачи при первых попытках близости бывают очень часто. Происходят они от естественного в данном случае перевозбуждения нервной системы. Ведь тут и желание, и воднение, и страх, и неуверенность, и множество других очень сильных переживаний. Возможности же нашей нервной системы не беспредельны. Наступает момент, когда возбуждение становится слишком сильным. Тогда включаются механизмы защиты — и наступает торможение, и мужчина терпит неудачу. Если провести аналогию, то этот процесс напоминает действие предохранителя в электрической цепи: если ток становится опасно сильным, то предохранитель прерывает его.

Дальше все зависит от того, как человек отнесется к этой неудаче. Если он понял, в чем дело, — все хорошо. Пройдет некоторое время, он успокоится, все обдумает, может быть, даже обсудит свои проблемы с женой, и довольно быстро половая жизнь нормализуется. Если же его охватит паника да еще он вспомнит кое-что из своего прошлого, что, по слухам, приводит к половому бессилию, тогда беда. Человек начинает жить мыслью, что он импотент, и каждый раз, когда возникает интимная ситуация, главное чувство, которое он испытывает, — страх. Не любовь, не желание, а страх. Вот этот страх и является причиной очередной неудачи, именно страх, а не какая-нибудь болезнь.

В таких случаях нужна помощь врача, а еще лучше — ум-

ного и знающего друга. Самое лучшее, если таким другом оказывается женщина. Человеку нужно объяснить, что произошло. Объяснить так, чтобы он понял: происходящее с ним не болезнь, что все люди так устроены. Бывает, что понять это очень непросто. И от врача или друга требуются немалый такт, терпение, деликатное сочувствие. Между прочим, есть еще одна деталь. Помните, в письме сказано, что автор пробовал «проверить себя». Проще говоря, он пытался вступить в случайную половую связь. Стоит ли говорить, что такая «проба» обречена на провал? Ведь женщина в такой ситуации ему, как правило, безразлична, единственная цель, которая стоит перед ним, — проверить, получится или нет. Можно с уверенностью сказать: почти наверняка нет. Такие «пробы» всегда идут во вред.

Какое же отношение все это имеет к нашей основной теме? Самое прямое.

Дело в том, что есть еще один способ помочь таким юношам. Способ гораздо более рискованный, и поэтому

применить его может только квалифицированный врач, если он видит, что это совершенно необходимо.

Существует группа лекарств, которые называются транквилизаторами. Они обладают способностью снижать возбудимость нервной системы (страх уменьшится или пройдет вовсе). И если бы юноша принимал эти лекарства, половая жизнь довольно быстро наладилась бы. Казалось бы, все очень просто и хорошо, лучшего нечего и желать. Но беда в том, что если принимать лекарства без крайней необходимости, заниматься самолечением, то нервная система может привыкнуть действовать под их защитой, и человек окажется в полной зависимости от лекарства: принял таблетку — все хорошо, не принял — опять появляется страх.

Так и алкоголь как бы успокаивает, расслабляет. И поскольку пьющие люди употребляют спиртное не день и не два, естественно, что рано или поздно возникает привыкание к нему. И самые обычные нагрузки становятся для нервной системы непереносимыми без алкогольной «защиты». Естественное нервное возбуждение, предшествующее половой близости, оказывается для нервной системы слишком сильным, она включает защитные механизмы, и в результате у пьющего наступает половая слабость. Преодолеть ее он может с помощью выпивки. Впрочем, это сказано неточно. Ему удастся не восстановить половую способность, а лишь совершить половой акт. Если в следующий раз он попытается сделать это трезвым, скорее всего ничего не выйдет. Дальнейшая его судьба очевидна: он или сопьется и пропадет, или снова решит бросить пить, снова убедится, что он импотент, и все начнется сначала. С чего начали, к тому и пришли. Заколдованный круг. Следовательно, рюмка водки как средство лечения импотенции — просто самообман.

Есть ли возможность все-таки вырваться из этого заколдованного круга? В большинстве случаев есть. Иногда нет.

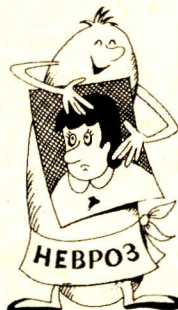
Будем говорить честно: алкоголизм — болезнь тяжелая, влекущая за собой много неприятных последствий, в том числе и таких, которые врачи называют необратимыми. Необратимая импотенция тоже бывает; первые признаки ее

на вас”

возникновения обычно выражаются в том, что половой акт становится затруднительным и в состоянии опьянения. Если человек пил несколько лет, пусть даже понемногу, всегда есть риск, что импотенция необратима.

Но в большинстве случаев половая слабость, возникшая после отказа от спиртного, излечима. Мужчинам, бросившим пить и в первые дни почувствовавшим свою несостоятельность, не стоит впадать в панику. Из всего того, что было уже сказано, совершенно понятно, что причины неудач у неопытных юношей и многоопытных мужей, бросивших пить, во многом схожи. Поэтому страх, отчаяние, постоянные размышления о собственной ущербности, о предстоящем крушении семьи, потере любимой женщины одинаково вредны и тем, и другим. Надо постараться понять, что произошло. Медицинскую информацию, содержащуюся в этой статье, можно читать по-разному: пробежать ее глазами, задержавшись на выдержках из писем, или читать не спеша, продумать, взвесить, а кое-что перечитать еще раз.

КОМУ УГРОЖАЮТ НЕВРОЗЫ?



Рост заболеваемости неврозами связывали главным образом с ускорением ритма жизни, необходимостью переработки информации в сжатые сроки, уменьшением двигательной активности, нарушением суточных биоритмов в связи, например, со сменной работой, перелетами на дальние расстояния.

Однако в последнее время на основании тщательного анализа статистических данных сделаны первые опровергающие это выводы. Оказалось, что миллионы людей, находящихся в гуще интенсивной жизни, как правило, редко заболевают неврозами, а заболевают чаще те, кто стоит в стороне от нее.

Нет хуже ситуации, когда муж изо всех сил скрывает от жены свои трудности и проблемы, а жена считает, что она ему неприятна, потому что у него есть другая женщина. Взаимопонимание, единомыслие, отсутствие тайн друг от друга — необходимое условие гармоничных супружеских отношений в любом случае, а в случае затруднений в половой жизни оно необходимо вдвойне.

И, наконец, надо понять, что должно произойти в организме мужчины, чтобы наступило выздоровление. А это очень просто: нервная система снова должна «научиться» обходиться без дополнительной защиты, в частности транквилизаторов или алкоголя. А для этого требуется время. Поэтому не надо стремиться снова и снова «пробовать себя» — это приводит только к огорчениям, страху, постоянному перевозбуждению нервной системы. Гораздо разумнее на некоторое время полностью прекратить всякие попытки к близости, причем подчеркнем еще раз, что и муж, и жена должны ясно понимать, почему это необходимо. На сколько времени? По-разному, но, во всяком случае, не меньше чем на три-четыре месяца. И мужчина, восстановивший потенцию, легко поймет, что необходимый срок уже прошел. Что еще нужно в это время? Полностью исключить употребление алкоголя, не чураться физического труда. Важно не забывать, что дома всегда нужны мужские руки. Заботиться о том, чтобы жена чувствовала, что у нее есть муж, а дети — что у них есть отец. И не надо думать, что об этом я говорю «для порядка». Поверьте опыту: выполнение социальных функций мужчины в семье и на работе имеет колоссальное лечебное значение.

И в заключение приведу отрывок из недавно полученного письма:

«Дорогой доктор! Ваша помощь мне больше не нужна. Спасибо вам. Если бы это случилось не со мной, никогда бы не поверил, что здоровый, нормальный мужик может сначала превратиться в грязную и пьяную скотину, потом в злобного и трусливого импотента и что через четырнадцать лет такой жизни можно снова стать счастливым отцом и мужем. Крепко жму вашу руку».

Дружок

„Пора опомниться!“

Так озаглавлено горькое и яростное письмо-статья Льва Толстого, обращенное к людям, их разуму и сердцу. «Вино губит телесное здоровье людей,—пишет он,—губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство, и, несмотря на это, с каждым годом все больше и больше распространяется употребление спиртных напитков и происходящее от него пьянство». Заканчивается статья страстным призывом ко всем честным людям понять, что им надо «схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы их и их детей не испортили заблудшие люди. Пора опомниться!».

Выступления писателя против пьянства имеют сегодня не только литературно-исторический интерес.

Вопросы, связанные с физическим и духовным здоровьем людей, всегда волновали Л. Н. Толстого. Брак и взаимоотношения между полами, наследственность, воспитание детей, алкоголизм, наркомания — эти проблемы интересовали Толстого как с этической стороны, так и с точки зрения охраны здоровья. С годами писатель все более ясно сознает, что возможности духовного выражения тесно связаны с физическими силами, здоровьем, с тем, что он метко называл «жизнью тела».

Толстой страстно выступал против того, что подрывает эту жизнь тела, мешает духовному, нравственному развитию личности. Наиболее тяжким среди всех существующих пороков Л. Н. Толстой считал пьянство и не жалел ни сил, ни времени для разьяснения пагубности алкоголя, для искоренения этого страшного социального зла. Против пьянства были направлены его сказка «Как чертенок краешку выкупал», комедии «Первый винокур» и «От ней все качества». Этой же цели служила выходившая в издательстве «Посредник» серия «Борьба с пьянством (алкоголизмом)», материалы для которой часто отбирал и рекомендовал Л. Н. Толстой. В серии публиковались статьи врачей, учителей, ученых, людей, бросивших пить, приводились статистические данные. Выпускались своеобразные плакаты-листовки с выразительными рисунками: «Что делает вино с человеком», «Не одурманивайтесь вином», «Что должна знать каждая мать о спиртных напитках».

Толстой был убежден, что одна из главных задач медицинской науки — распространение в народе правильных научных сведений, искоренение невежества, приводящего к потере здоровья. И Лев Николаевич не только рекомендовал понравившиеся ему антиалкогольные статьи для печатания, но иногда сам писал предисловие или заключение к ним.

Особенно тревожило Толстого распространение пьянства среди молодежи, женщин, его пагубное влияние на будущее потомство. Гневно осуждал писатель и пьянство людей образованных, которые, по его мнению, должны служить примером для простого народа. «...Все знают, что пьянство дурно. Но вот пьянствуют образованные, просвещенные люди, и они вполне уверены, что тут не только нет ничего стыдного и дурного, но что это очень мило, и с удовольствием и смехом пересказывают забавные эпизоды своего прошедшего пьянства», — пишет Л. Н. Толстой в статье «Праздник просвещения 12-го января». И далее: «Ужасно то, что люди, стоящие, по своему мнению, на высшей ступени человеческого образования, не умеют ничем иным ознаменовать праздник просвещения... как



только тем, чтобы в продолжение нескольких часов сряду есть, пить, курить и кричать всякую бессмыслицу; ужасно то, что старые люди, руководители молодых людей, содействуют отравлению алкоголем, такому отравлению, которое, подобно отравлению ртутью, никогда не проходит совершенно и оставляет следы на всю жизнь (сотни и сотни молодых людей в первый раз мертвецки напились и навеки испортились и развратились на этом празднике просвещения, поощряемые своими учителями), — подчеркивает Л. Н. Толстой в этой статье и продолжает, — ...прежде чем говорить о каких-нибудь возвышенных чувствах и предметах, надо освободить себя от низкого и дикого порока пьянства, а не в пьяном виде говорить о высоких чувствах».

Толстой считал вредными разговоры некоторых ретивых поборников «национальных особенностей» о том, что пьянство на Руси — вековая традиция и бороться с ним бессмысленно. Несмотря на доводы скептиков, он горячо уговаривал крестьян менять укоренившиеся привычки, изъять и вино, и водку со свадеб, дней рождений, поминок, ибо водка не прибавляет радости, как не убавляет она и горести.

Не блажь то была «яснополянского старца», а боль сердца писателя и гражданина.

Л. И. МАЛИНИНА,
заведующая отделом научной пропаганды
Государственного музея Л. Н. Толстого

В. М. САЛО,
кандидат
фармацевтических наук

Рисунок А. ЮДИНА

Многие растения из семейства горечавковых богаты очень горькими, но безвредными для человека веществами.

В медицине широкое применение нашла вахта трехлистная (*Menyanthes trifoliata*). Ее называют также трифолью, трилистником водяным, бобовником. Это растение можно встретить на заболоченных лугах, болотах, по берегам зарастающих озер и прудов почти по всей территории страны, за исключением Средней Азии и юга европейской части. Сплетения легких, плавающих на воде корневищ вахты трехлистной довольно часто создают на озерах зыбкие, но достаточно прочные, чтобы выдержать тяжесть человека, ложные берега.

Вахта трехлистная — многолетнее травянистое растение с длинным и толстым ползучим корневищем, пронизанным воздухоносными полостями. На корневищах располагаются очередные тройчатые листья с эллиптическими сегментами (листочками), напоминающие листья клевера. Край листочков цельный, иногда слегка крупноволнистый. Листочки имеют 5—8 сантиметров в длину и 3—5 сантиметров в ширину. Длинные черешки листьев (до 20 сантиметров) с перепончатыми краями переходят внизу во влагалище. Беловато-розовые цветки собраны в густую верхушечную кисть на безлистном высоком (15—35 сантиметров) цветоносе. Венчик цветов воронковидный с пятираздельным отгибом, густо опушенный. Плод — многосемянная яйцевидная коробочка. При созревании она раскрывается двумя створками.

Растение цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе.

В листьях вахты трехлистной содержатся горькие гликозиды — мениантин и гиперозид, алкалоид генцианин, йод, дубильные и другие вещества.

В древности вахта трехлистная не считалась лекарственным растением, не упоминает о ней и Авиценна. В медицину она вошла только в конце XVII века и с тех пор включалась во все издания отечественной фармакопеи.

Гликозиды вахты трехлистной, несмотря на сильную горечь, нетоксичны и относятся к группе чисто горьких веществ. Воздействуя на

вкусовые рецепторы слизистой оболочки рта и языка, они вызывают рефлекторное усиление деятельности органов пищеварения. Кроме того, они стимулируют перистальтику кишечника, выделение желчи, оказывают противовоспалительное и послабляющее действие.

Настой вахты трехлистной применяют при гастритах с пониженной кислотностью, при запорах и метеоризме, а также в качестве желчегонного средства. Используется он и наружно для промывания трофических язв и долго не заживающих ран. Врачи назначают и ванны с настоем этого растения при различных кожных заболеваниях.

В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ЛИСТЬЯ ВАХТЫ ТРЕХЛИСТНОЙ. СЫРЬЕ СОБИРАЮТ С ИЮНЯ ПО СЕНТЯБРЬ, ПОСЛЕ ОТЦВЕТЕНИЯ, КОГДА ИДЕТ АКТИВНЫЙ РОСТ ЛИСТЬЕВ. ИХ СРЕЗАЮТ ИЛИ СРЫВАЮТ У САМОГО ОСНОВАНИЯ ЛИСТОВОЙ ПЛАСТИНКИ, ОСТАТОК ЧЕРЕШКА НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ ТРЕХ САНТИМЕТРОВ. СОБРАННЫЕ ЛИСТЬЯ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ РАСКЛАДЫВАЮТ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ДЛЯ ПРОВЯЛИВАНИЯ, А ЗАТЕМ СУШАТ ПОД НАВЕСОМ, НА ЧЕРДАКАХ ИЛИ В ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ. В СУШИЛКАХ ЛИСТЬЯ РАСТЕНИЯ СУШАТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 45—60°. СЫРЬЕ НЕОБХОДИМО УКЛАДЫВАТЬ ТОНКИМ (НЕ БОЛЕЕ ПЯТИ САНТИМЕТРОВ) СЛОЕМ И ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕРЕМЕШИВАТЬ.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЯ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ ВЫСУШЕННЫХ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ НАСЫПАЮТ В ЭМАЛИРОВАННУЮ ПОСУДУ, ЗАЛИВАЮТ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАКРЫВАЮТ КРЫШКОЙ И НАСТАИВАЮТ ПРИ ПОМЕШИВАНИИ НА КИПЯЩЕЙ ВОДЯНОЙ БАНЕ 15 МИНУТ. ЗАТЕМ НАСТОЙ ОХЛАЖДАЮТ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ В ТЕЧЕНИЕ 45 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ, СЫРЬЕ ОТЖИМАЮТ И НАСТОЙ ДОЛИВАЮТ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ ДО ОБЪЕМА ПОЛНОГО СТАКАНА.

ПРИНИМАЮТ НАСТОЙ ВАХТЫ ТРЕХЛИСТНОЙ ПО 1/2—1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.



ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

ТРАДИЦИИ

Для многих в Абовяне день начинается с велосипедных прогулок, бега, разминки. Любителей физкультуры в парках и на стадионах города можно увидеть в любое время года, в любую погоду. А такие спортивные праздники, как «Абовянская зима», когда под звуки зурны меряются силами любители национальной борьбы, проводятся массовые лыжные старты и шумные саночные гонки, прочно прописались в городе.

Абовянце гордятся, что тренером в городском бассейне работает заслуженный мастер спорта, неоднократно чемпион страны, многократный рекордсмен Европы и мира по скоростным видам подводного спорта Шаварш Карапетян. И хотя не всем удается попасть в ученики к Карапетяну, интерес к водным видам спорта огромен. В бассейне спешат и воспитанники детских садов, и те, кому за пятьдесят.

Это и неудивительно. Неповторимому облику этого самого молодого города в Армении — ему всего 25 лет — под стать обычаи и интересы его жителей. Многие из них умело прививают абовянкам культурно-спортивный комплекс.

Помимо спортивно-оздоровительной секции, забота которой — привлечь к занятиям физической культурой как можно больше людей, в нем есть множество других. Например, секции идейно-политического и интернационального воспитания, новых праздников и обрядов. Руководит работой культурно-спортивного комплекса координационный совет во главе с первым секретарем райкома партии Г. О. Авакяном.

Главная задача совета — объединить в единое целое все культурно-спортивные учреждения города: стадионы и дворцы культуры, парки и библиотеки, спортивные залы и бассейны, художественную и музыкальную школы, музеи. И делается это во имя того, чтобы открыть самый широкий простор для выявления способностей людей, чтобы сделать их жизнь духовно богатой, многогранной, творчески и физически активной. Коммунисты Абовяна, как того требуют решения XXVII съезда КПСС, уделяют самое пристальное внимание организации досуга горожан, разумному использованию свободного времени. И вот что из этого получается.

Практически каждый выходной день в Абовяне — праздник, один увлекательней другого. Без малого половину жителей города собирает, например, гулянье «В парк всей семьей». Его

Утренняя зарядка во дворе.



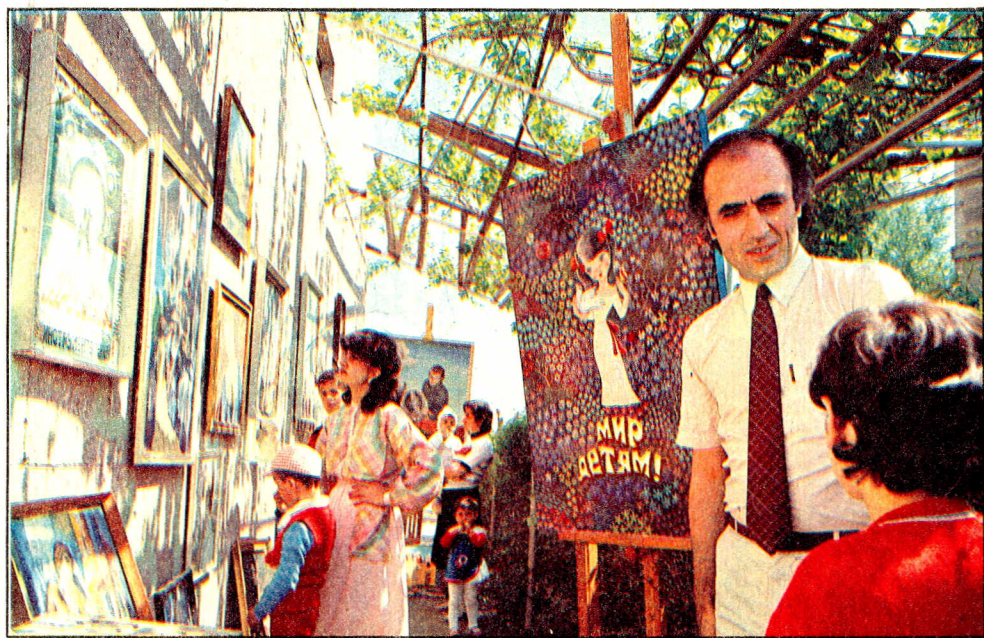
И ОБЫЧАИ МОЛОДОГО ГОРОДА

устроители заботятся, чтобы всем было интересно. Для самых маленьких — гонки на детских автомобилях и трехколесных велосипедах. Те, кто постарше, могут, например, испытать свои силы в перетягивании каната — традиционном в Армении виде спорта или посостязаться в настольном теннисе. В зеленом амфитеатре перед Дворцом культуры в эти дни выступает многоголосый сводный хор. Иногда он собирает до тысячи участников.

Концертная программа праздников всегда радует разнообразием. Ведь в них участвуют десятки художественных коллективов местных промышленных предприятий, клубов, музыкальной школы, Дворца пионеров. А аллеи парка в эти дни становятся местом яркого вернисажа. Абовянские художники выставляют здесь свои картины. Тут же демонстрируются работы учащихся художественной школы, народных умельцев.

— Мы приходим сюда с детьми и внуками, — рассказывает постоянный участник праздника «В парк всей семьей» 62-летний рабочий А. С. Давтян. — Если бы не эти воскресные гулянья, сидели бы весь день дома. Или шашлык с друзьями затеяли бы...

Несколько лет назад, когда комплекс еще только складывался, по иници-



Художник Самвел Севада организовал во дворе, где он живет, выставку своих работ.

циативе заведующего отделом культуры исполкома городского Совета С. А. Григоряна партийные и профсоюзные активисты промышленных предприятий опросили людей, заинтересовались, как мыслят они себе организацию досуга. Высказанные пожелания легли в основу новых обычаев.

Взять хотя бы проводы молодежи в армию. Призывники с семьями и друзьями собираются во Дворце культуры. Перед ними выступают ветераны Советской Армии. Свое мастерство будущим солдатам показывают лучшие музыкальные и танцевальные ансамбли. Затем все идут на поклон к памятнику павшим воинам, посещают Музей дружбы русского и армянского народов. Все это создает торжественный настрой, который долго сохраняется в душе каждого будущего защитника Родины.

А субботние свадьбы (в Армении суббота — традиционный день бракосочетания)! Их называли свадьбами без стола. После регистрации брака в загсе молодые, их друзья и родственники приходят в зеленый амфитеатр парка. Народные пляски сменяют хоровые песни, современные танцы, игры, шутки...

В последнее время все новобрачные города предпочитают такие свадьбы: веселье, искристое, удалое, радует больше, чем тягостное порой сидение за накрытым столом, сопровождающееся назидательными тостами.

Новые обряды, зародившиеся благодаря усилиям организаторов куль-



Кто придет первым?

турно-спортивного комплекса, постепенно перерастают в традиции. Так же, впрочем, как и наиболее популярные праздники — чествование рабочих династий, празднование Дня защиты детей, ежегодные праздники чабана, проводимые прямо на летних горных пастбищах.

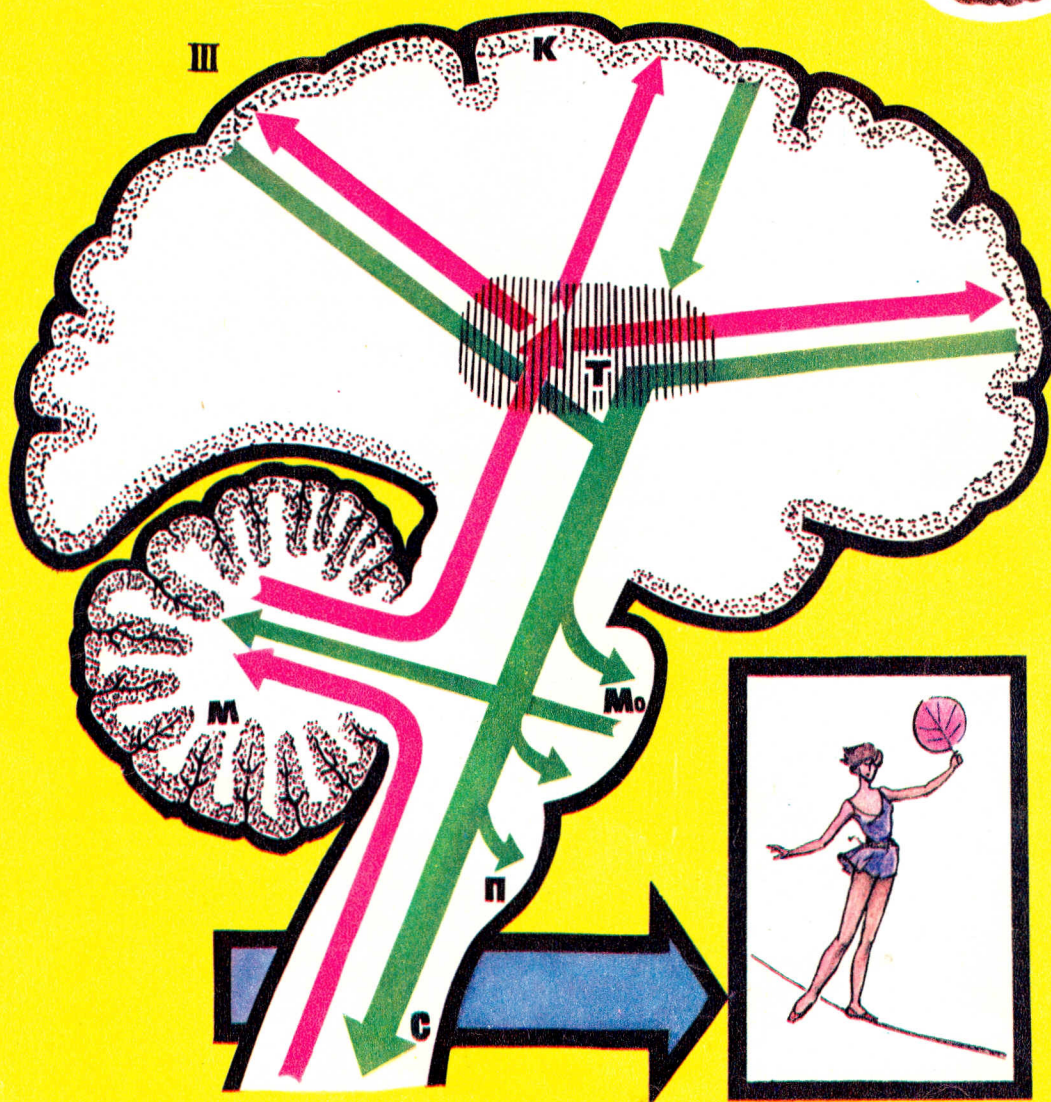
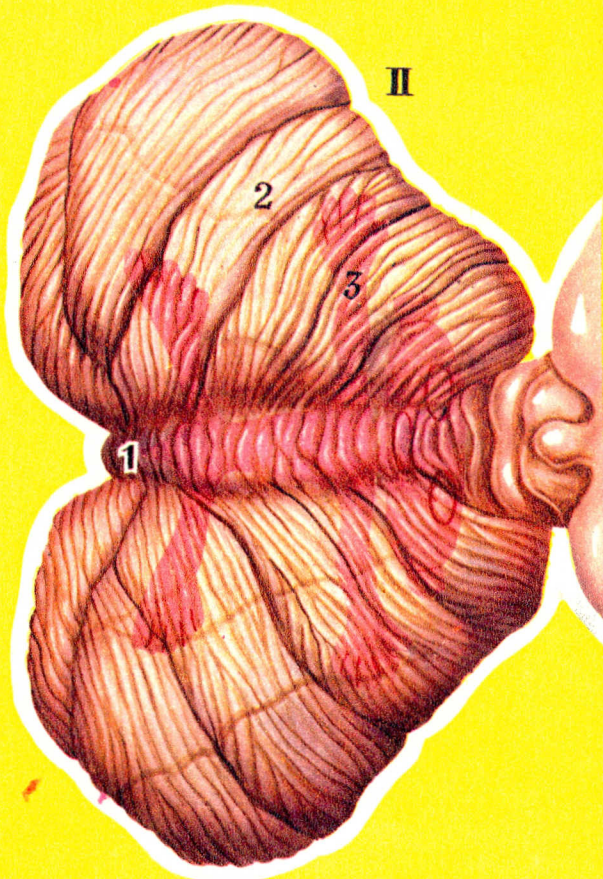
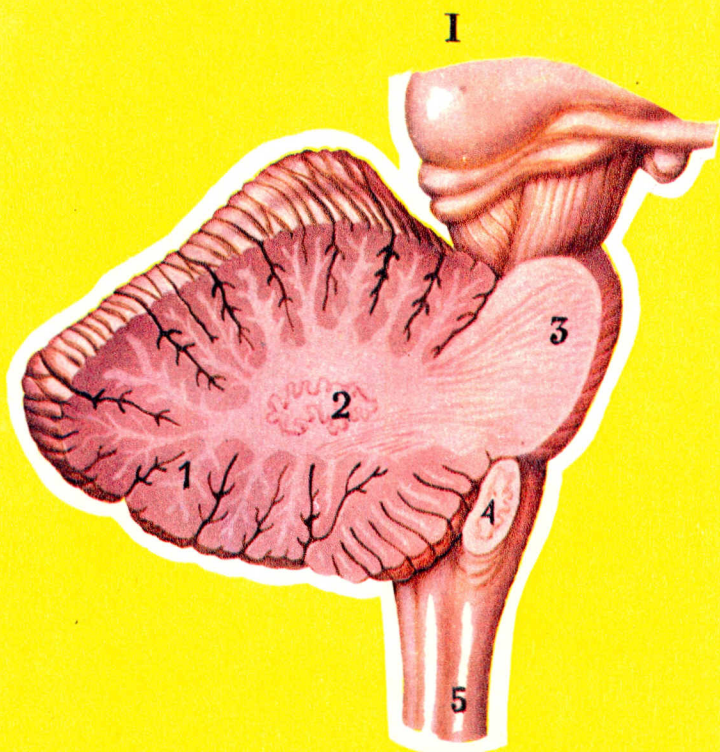
А в этом году в Абовяне появятся и новые праздники — здоровой и вкусной пищи, лучшего двора. Они наверняка полюбятся горожанам.

М. МАРИНИНА

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

В музыкальной школе.





I — Мозжечок (продольный разрез) и другие структуры головного мозга:
 1 — «древо жизни»
 2 — ядро мозжечка
 3 — мост
 4 — продолговатый мозг
 5 — спинной мозг

II — Мозжечок (вид сзади):
 1 — червь
 2 — полушария
 3 — места проекций туловища, конечностей и головы человека в черве и полушариях мозжечка (окрашено розовым цветом).

III — Связи мозжечка (М) с другими структурами головного мозга и спинным мозгом:
 К — кора больших полушарий
 Т — таламус
 Мо — мост
 П — продолговатый мозг
 С — спинной мозг
 Координация наших движений регулируется мозжечком

Рисунок
 А. ЕВСЕЕВА

МОЗЖЕЧОК

В. П. ПОДАЧИН,
доктор
медицинских наук

Пожалуй, нет ни одного отдела центральной нервной системы, на изучение которого было бы потрачено и тратится по сей день столько усилий, как на исследование такого относительно самостоятельного образования мозга, каким является мозжечок. Каких только функций ему не приписывали! Ученые полагали, что это «орган любви и размножения». Считалось, что мозжечок управляет деятельностью вегетативной нервной системы и всех внутренних органов. Были даже предположения о том, что мозжечок — это дополнительный мозг, функционирующий параллельно с головным мозгом.

В наши дни загадка мозжечка во многом разрешена. Большой вклад в выявление истинной его роли внесли академик Л. А. Орбели и его сотрудники.

Мозжечок расположен непосредственно под затылочными долями больших полушарий головного мозга, над IV желудочком мозга. Состоит он из средней доли, называемой из-за большой поперечной складчатости червем, и примыкающих к нему полушарий. Поверхность мозжечка на разрезе очень похожа на крону дерева, из-за чего ученые в прошлом часто называли его «древом жизни».

Строение мозжечка напоминает строение полушарий головного мозга. Он также имеет кору, находящееся под ней белое вещество, состоящее из волокон, в массе которого располагаются мозжечковые ядра. Мозжечок, будучи самостоятельным анатомическим образованием, тесно связан практически со всеми отделами головного мозга, включая кору и подкорку, а также со спинным мозгом.

Эти связи осуществляются через три пары ножек мозжечка, по которым к нему стекается информация как от периферических нервных аппаратов и центров нервной системы, так и от коры больших полушарий. Через эти же три пары ножек мозжечок, в свою очередь, посылает сигналы ко всем отделам центральной нервной системы и на периферию. Особенно мощные связи мозжечок имеет со спинным мозгом: через него он получает сведения о состоянии суставов, мышц, об их тоне (напряжении), положении конечностей.

Ученые пытаются составить представление о том, в какие области мозжечка приходит вся эта информация. Надо сказать, что в коре мозжечка нет таких четких

проекций периферии, как в коре больших полушарий, где точно определены зоны локализации, например, зрительного, вкусового или слухового анализаторов, двигательные и другие области. Известно только, что передняя часть мозжечка получает информацию преимущественно от рук, а задняя — от ног, в верхней части червя «представлены» голова, лицо, глотка и гортань. Сигналы от туловища поступают в остальные участки червя.

Давно было отмечено в эксперименте на животных, что удаление или полное разрушение у них мозжечка сопровождается резким ослаблением напряжения мышц туловища и конечностей: они не могут ни стоять, ни сидеть, ни ходить. Снижение тонуса мышц при повреждениях мозжечка, возникающих вследствие некоторых заболеваний, наблюдается и у человека.

Следует сказать, что в регуляции тонуса мышц участвует не только мозжечок, но и многие другие образования мозга. Считается, что мозжечок отвечает преимущественно за тонус мышц-разгибателей. И когда его функция нарушается, возникают характерные изменения, обозначаемые термином «мозжечковый синдром». В его основе лежит не только изменение напряжения мышц-разгибателей, рассогласование деятельности сгибателей и разгибателей, но также еще и нарушение работы мышц, действующих содружественно. Внешне это выражается в том, что у человека появляется шаткая походка, он широко расставляет ноги, раскачивается из стороны в сторону. Движения становятся неточными, прерывистыми — «ступенчатыми», больной двигает рукой или ногой как бы рывками. Ему трудно сохранить равновесие, позу, он жалуется на головокружение, что обусловлено ослаблением связей мозжечка с вестибулярным аппаратом. Нарушается и речь: человек говорит как бы по слогам, его речь скандированна.

Однако, несмотря на нарушение тонуса мышц и координации движений, сами движения возможны. Этот факт заставляет думать, что наряду с мозжечком в регуляции двигательных актов принимает участие какая-то другая структура мозга. Есть основания считать, что ею является кора больших полушарий, поскольку именно к ней поступает вся информация с периферии.

Возникает вопрос: за какие функции при осуществлении движения ответственна кора, а за какие мозжечок? Специалисты полагают, что кора больших полушарий — главное звено рефлекторного двигательного акта. А уточнением его величины, силы и других деталей занимается мозжечок на основании собственной информации, полученной им с периферии, с учетом «указаний» коры больших полушарий. В силу этого роль мозжечка в движении многие ученые считают дополнительной, соподчиненной.

Поскольку мозжечок так тесно связан с функцией мышечной системы, небезынтересно знать, имеет ли он отношение к регуляции деятельности гладкой мускулатуры, то есть мышц внутренних органов. Эксперименты на животных показали, что мозжечок принимает участие в регуляции движений петель кишечника. Более того, была обнаружена тесная его связь с вегетативной нервной системой, что открывает возможности для поиска путей воздействия этого образования мозга на функции внутренних органов. Однако предположение о том, что мозжечок — главный орган регуляции функций вегетативной нервной системы, не подтвердилось.

Не увенчалась успехом и попытка ответить мозжечку роль «органа любви и размножения», бездоказательным осталось мнение, что мозжечок является одним из регуляторов трофики (питания) тканей организма. А вот тонизирующее, стимулирующее влияние мозжечка на деятельность коры больших полушарий, аналогичное тому, которое оказывают на нее другие подкорковые образования мозга, доказано.

Таким образом, на данном этапе развития науки о мозге можно с уверенностью сказать, что мозжечок имеет отношение к осуществлению многих важных функций организма, и, прежде всего, к поддержанию тонуса мышц, координации движений, стоянию и ходьбе, а также, вероятно, и к некоторым вегетативным функциям, включая регуляцию уровня артериального давления. Однако мозжечок не «маленькая дополнительная система», как думали раньше, а образование со многими важными и сложными обязанностями, работающее в тесном единстве с другими отделами центральной нервной системы и образующее вместе с ними единую целостную систему — мозг человека.



Л. В. ТИМОШЕНКО, член-корреспондент АМН СССР, Т. П. ЯРЕМЧУК, врач



ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДУСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

СОВРЕМЕННЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Только
не аборт!

Плюсы
и минусы
гормональных
контрацептивов

Механизм
действия
ВМС

Устарели ли
старые
средства?

Одна из острых проблем для каждой семьи, особенно молодой, — предупреждение нежелательной беременности и планирование желательной. Когда появиться первенцу, когда его младшим братьям или сестрам? У каждой семьи — свои обстоятельства, но ясно одно: первые роды не стоит откладывать. Планируя их, надо исходить из того, что оптимальное время для родов — от 19—20 до 35—36 лет и что лучше всего, если первые роды не будут единственными. А интервалы между следующими не должны быть ни слишком большими, ни слишком маленькими, скажем, меньше двух лет.

Аборт — самый нежелательный способ регуляции рождаемости, и в наше время его вполне можно избежать. Современные контрацептивы (противозачаточные средства) достаточно надежны, безвредны, предоставляют возможность выбора в соответствии с состоянием здоровья и индивидуальными особенностями. Но выбор должен сделать врач!

Очень часто на приеме женщины просят назначить им таблетки, считая, что это проще и удобнее всего. Гормональные контрацептивы в таблетках действительно эффективны: они предохраняют от беременности в 95—99% случаев. Но есть и серьезные противопоказания к их применению, и поэтому врач акушер-гинеколог очень скрупулезно взвешивает все «за» и «против». И если он сочтет нужным провести обследование, направить на консультацию к терапевту, невропатологу, эндокринологу, то надо знать, что это не пустая формальность, а разумная и необходимая осмотрительность.

Эндокринная система организма чрезвычайно чуткая и, если можно так сказать, щепетильная: она не терпит неосторожного вмешательства. Необоснованное применение гормональных средств может нарушить существующее в организме тонкое равновесие гормонов, разба-

лансировать их, а это повлечет за собой сложную цепь эндокринных, а затем и нервных, сосудистых и иных расстройств. Вот почему врачи предпочитают назначать гормональные контрацептивы в тех случаях, когда они нужны прежде всего как лечебное средство.

Такая ситуация складывается, например, при эндометриозе, альгодисменорее (расстройство менструального цикла, болезненные менструации), рецидивирующих воспалительных процессах внутренних половых органов, дисфункциональных маточных кровотечениях, фиброзно-кистозной мастопатии, поликистозных изменениях яичников и в некоторых других случаях.

Гормональные таблетки овулен-50, бисекурин, нон-овлон, овидон, микрогинон, инфекундин содержат в разных соотношениях препараты женских половых гормонов. Их противозачаточное действие основано на способности подавлять овуляцию, то есть созревание и выход из яичника яйцеклетки. Чтобы этот эффект не нарушался, препараты необходимо принимать очень аккуратно, в определенные сроки, то есть с 5-го по 21-й день менструального цикла. Пользоваться ими можно ограниченное время — не более года, иногда только полгода.

Отступление от этой схемы, передозировка препарата недопустимы. Дело в том, что гормональные средства имеют и побочное действие: они нарушают постоянство внутренней среды организма. Под их влиянием увеличивается, в частности, объем циркулирующей крови, активизируется кровосвертывающая система, повышается выработка одних гормонов, например, инсулина, других же, наоборот, вырабатывается меньше.

В результате гормонального дисбаланса даже у здоровых женщин может повыситься артериальное давление. В 5—6% случаев развивается

депрессивное состояние, обусловленное понижением уровня серотонина — гормона, с которым связана деятельность центральной нервной системы.

Из-за возможности тяжелых осложнений применение комбинированных гормональных контрацептивов категорически противопоказано женщинам, страдающим тромбозом, тромбоэмболией, заболеваниями, атеросклерозом, сосудистыми поражениями мозга, злокачественными опухолями половой системы и молочных желез, нарушениями функции печени. Противопоказанием является также гипертоническая болезнь, сахарный диабет, фибромиома матки, склонность к депрессивным состояниям. Повышен риск осложнений у страдающих ожирением, заболеваниями почек, варикозным расширением вен, хроническим калькулезным (каменным) холециститом.

Назначив гормональные таблетки, врач обычно предупреждает, что в первые несколько недель возможны тошнота, головокружение, головная боль. Иногда женщины замечают снижение или, наоборот, повышение полового влечения, расстройство настроения, кожный зуд, нагрубание молочных желез, кровянистые выделения в межменструальный период. Хотя все это можно считать не выходящим за пределы нормы, тем не менее рекомендуется прекратить прием таблеток и обратиться к врачу. И даже если все идет благополучно, необходимо профилактически показываться врачу женской консультации не реже одного раза в 2—3 месяца.

Молодым женщинам гормональные препараты назначают прерывистыми курсами — на 3—6 месяцев. В перерыве между курсами рекомендуется пользоваться другими контрацептивами и обязательно следует пройти обследование, чтобы выяснить, не повлияли ли гормональные препараты на репро-

дуктивную (чадородную) функцию. Если будет установлено, что появились анавуляторные циклы, когда не происходит созревание яйцеклетки, эти препараты отменяются.

Так, правда, бывает редко. При соблюдении правильной дозировки препарата и длительности курса репродуктивная функция обычно не страдает. В течение двух лет после отмены гормональных средств у 93% рожавших и 85% нерожавших женщин наступает беременность. Но есть особенность, о которой следует знать: возрастает вероятность многоплодной (двойня и даже тройня) беременности, рождения крупного ребенка.

Еще одно средство гормональной контрацепции — так называемые мини-пили. Механизм их действия другой — эти препараты изменяют количество и состав цервикальной слизи, снижают подвижность маточных труб.

Мини-пили можно принимать и женщинам, страдающим заболеваниями печени, гипертонической болезнью, ожирением, так как они не оказывают влияния на функциональное состояние печени, липидный и углеводный обмен. Иногда врач считает возможным рекомендовать их женщинам старше 35 лет, страдающим головной болью, варикозным расширением вен, или тем, у кого комбинированные гормональные препараты вызывают побочные реакции.

Но и у этих средств есть недостатки: пользоваться ими можно не всем. Абсолютные (категорические) противопоказания для их применения те же, что и для комбинированных препаратов. Они тоже могут вызывать побочные реакции, но другого порядка: у некоторых женщин менструальный цикл становится очень коротким, появляются кровянистые выделения в межменструальный период и изредка — тошнота, головная боль, увеличение массы тела, расстройство настроения.

Принимают мини-пили не более чем 12 месяцев подряд, ежедневно, начав с первого дня менструального цикла. Но у некоторых женщин в первые 6 месяцев сохраняется возможность беременности, и приходится в середине менструального цикла (10—16-й дни) дополнительно пользоваться другими конт-

рацептивами. Это же надо сделать и в том случае, если почему-либо пропущен прием даже 1—2 таблеток.

Менструальный цикл под действием мини-пили может не только укоротиться, но и удлиниться. Однако если задержка превышает 45 дней, необходимо обратиться к врачу, так как не исключено наступление беременности. Точно так же нельзя оставлять без внимания появление кровянистых выделений и боли внизу живота — они могут быть признаком внематочной беременности, вероятности которой в данной ситуации несколько повышена. А если так, необходима срочная операция. Но и нормальную беременность, наступившую на фоне применения мини-пили, рекомендуется прерывать, так как она может закончиться рождением больного ребенка.

После прекращения приема этих средств такая угроза полностью снимается; в течение 3 месяцев восстанавливаются менструальная и репродуктивная функции, а наступившая беременность развивается нормально.

Как видим, гормональные контрацептивы — средство, требующее большой осторожности, и их применение очень ограничено. Гораздо меньше противопоказаний у внутриматочных контрацептивов (ВМС), которыми пользуются сейчас миллионы женщин во всем мире. Но подходят ВМС тоже не всем. Их нельзя вводить женщинам, страдающим острыми и подострыми воспалительными заболеваниями половых органов. Индивидуально решается вопрос об их введении при фибромиоме матки, аномалиях ее развития и некоторых других заболеваниях.

Создано множество видов ВМС, различающихся по форме, размерам и жесткости, но самым распространенным и доступным стал полиэтиленовый контрацептив «петля Липпса».

ВМС вводит врач на 4—6-й день менструального цикла; после родов его можно ввести не раньше чем через 3 месяца, после аборта — сразу же или спустя месяц.

Через 7—10 дней после введения ВМС необходимо прийти в женскую консультацию для контрольного обследования; в дальнейшем также желательно наблюдение врача (раз в 3 месяца). Дело в том, что ВМС иногда самопро-

извольно изгоняется из матки, и это происходит незапланированным для женщины.

В большинстве случаев ВМС удерживается прочно и не причиняет беспокойства, лишь иногда в первое время ощущается боль в животе, появляются кровянистые выделения. Обычно эти явления вскоре проходят, но если они выражены резко и держатся долго, ВМС приходится извлекать.

Внутриматочные контрацептивы достаточно эффективны: они дают гарантию, близкую к стопроцентной (91—98%). На чадородную функцию они не влияют, и после их извлечения наступает беременность.

Женщин обычно волнует вопрос: как долго можно пользоваться этим средством? Беспрерывно не более 4 лет, а для ВМС с прогестероном этот срок еще меньше — год.

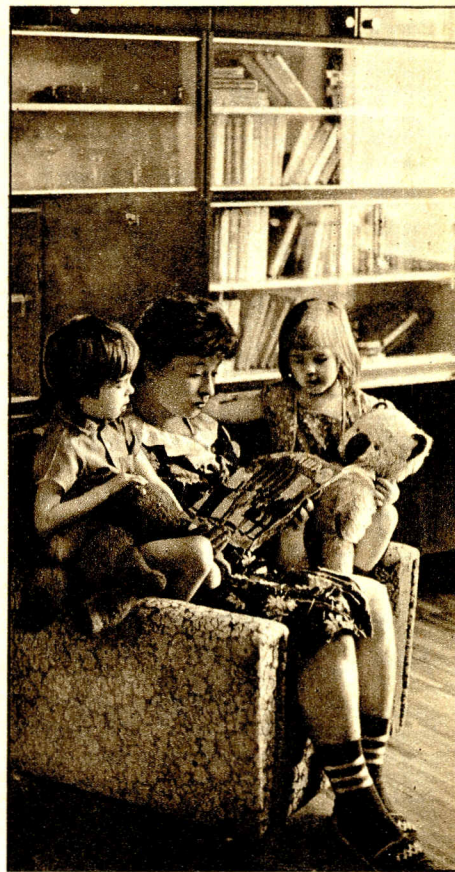
Если беременность остается нежелательной, то после извлечения ВМС какое-то время (по усмотрению врача) надо прибегать к другим средствам, а затем ввести ВМС снова.

Выбор традиционных «барьерных» методов контрацепции тоже следует сделать с помощью врача. В женской консультации подберут шеечный колпачок или диафрагму, создающие механическое препятствие для проникновения сперматозоидов в канал шейки матки, научат пользоваться этими средствами.

Если есть противопоказания к применению механических контрацептивов (эрозия шейки матки, эндоцервицит, кольпит), врач может порекомендовать какое-либо из химических средств, разрушающих сперматозоиды. Это шарики различного состава, пасты, растворы для спринцевания. Раствор можно приготовить и самим: например, 2 чайные ложки столового уксуса на литр воды или примерно один лимон на 0,5 литра воды.

Конечно, эффективность спринцевания невелика, так как сперматозоиды проникают в маточные трубы очень быстро (через 90 секунд) и становятся недостижимыми. Другие химические и механические средства тоже не обладают 100% надежностью, и потому для большей гарантии их иногда сочетают.

Некоторые женщины предпочитают ритмический, или



Материнство — самое большое счастье для женщины. И нет для нее, наверное, лучше часа, чем час, когда рядом дети, когда на плече доверчиво лежит рука ребенка.

Фото Ю. ЧЕРНЫШЕВА

календарный, метод, основанный на расчете дней, наиболее благоприятных для зачатия, то есть времени созревания и выхода яйцеклетки. В среднем это период с 10-го по 17-й день менструального цикла (счет ведется от первого дня последней менструации). В эти дни надо воздерживаться от интимной близости или пользоваться контрацептивами.

Следует, однако, учесть, что овуляция не у всех женщин происходит одинаково, ее ритм не всегда постоянен и потому применение этого метода не гарантирует от неудач, если не рассчитать очень точно свой собственный цикл. А сделать это тоже поможет врач женской консультации.

Киев

1

«Как проводить тепловые процедуры при гайморите?»

Тепловые процедуры при гайморите

Прежде всего посоветуйтесь с врачом, нужны ли вам тепловые процедуры. Ведь симптомы, похожие на проявления гайморита, могут наблюдаться при заболеваниях зубов, невралгии тройничного нерва, аллергическом насморке, полипах носа. А при этих заболеваниях тепло отнюдь не всегда благо.

Самый простой способ прогревания гайморовых пазух — припарки на область верхней челюсти. На салфетку, смоченную теплой водой, кладут сухое полотенце, а сверху грелку. Эту процедуру повторяют 2—3 раза в день минут по 15, но не перед выходом на улицу. Для прогревания можно использовать и только что сваренное куриное яйцо или мешочки с любым нагретым сыпучим веществом (яесок, соль, крупа, конопляное семя). Вначале их прикладывают через платок, а по мере остывания непосредственно к коже.

В последнее время получило признание лечение пульсирующим теплом. Советую его проводить с помощью фена для сушки волос. Фен рекомендуется держать на расстоянии вытянутой руки, направляя теплый воздух на область носа во время вдоха и отводя его при выдохе. Длительность процедуры — 15—20 минут.

Если в период болезни носовое дыхание затруднено, перед прогреванием закапайте в нос сосудосуживающие капли: нафтизин, санорин, отривин, галазолин, эфедрин. Для этого лягте так, чтобы введенное лекарство стекало по боковой стенке носа к внутреннему углу глаза. Закапав лекарство, лежите в такой позе 5—7 минут. Затем повернитесь на другую сторону и начинайте прогревание. Лекарство расширит отверстие пазухи, и гной во время тепловой процедуры будет вытекать из нее. Если процесс двусторонний, то закапайте лекарство и в другую ноздрю и так же прогрейте другую сторону.

Усиление боли — сигнал, что прогревание надо прекратить.

Тепловые процедуры не рекомендуется проводить при полипозных гайморитах, наличии в выделениях из носа крови, при высокой температуре тела.



**Почта
ОДНОГО
ДНЯ**

СЕГОДНЯ ОТВЕЧАЮТ

1 Кандидат
медицинских наук
М. А. ПАРХОМОВ-СКИЙ —
А. А. Трушиной,
Архангельск

2 Кандидат
медицинских наук
Т. И. МИЛОНОВА —
К. И. Быкову,
Свердловская обл.

3 Доктор
медицинских наук
Э. Г. ПАРАМОНОВА —
М. А. Сомову,
Москва

4 Доцент
Д. В. КАМШИЛОВ —
Е. Н. Елецкой,
Волгоград

2

«Говорят, что во время беременности у совершенно здоровых женщин реакция Вассермана может быть положительной. Это правда?»

Реакция Вассермана

Да, правда. Постараюсь объяснить, почему так происходит.

Серологическая реакция выявления сифилиса, известная под названием реакции Вассермана, была разработана в 1906 году. Произошло это вскоре после того, как удалось обнаружить возбудителя заболевания — бледную трепонему. С тех пор эта реакция успешно используется для диагностики сифилиса, контроля за эффективностью его лечения, а также во время массовых профилактических обследований доноров, работников общественного питания, торговли, беременных женщин.

Реакция Вассермана основана на том, что в сыворотке крови заразившегося сифилисом появляются антитела, которые вырабатывает его иммунная система. Их выявляют в лаборатории с помощью антигена кардиолипина — вещества, содержащегося в бледной трепонеме. Наличие антител в крови дает положительную реакцию Вассермана, что свидетельствует о заражении сифилисом. Вместе с тем врачи давно заметили, что эта реакция может быть и ложноположительной. Причина этого в том, что кардиолипин содержится не только в бледной трепонеме, но и в клетках человека.

Обычно иммунная система человека не борется против клеток собственного организма. Однако в некоторых случаях появление антител возможно в результате именно такой парадоксальной реакции иммунитета. И тогда в крови обнаруживаются точно такие же противоллипидные антитела, как и при заболевании сифилисом. Это может наблюдаться после перенесенных малярии, вирусной пневмонии, заболеваний крови, печени, а также в период беременности. В таких случаях обычно через год, а иногда и позже реакция Вассермана становится отрицательной без всякого лечения.

Выяснить, болен человек сифилисом или у него ложноположительная реакция Вассермана, может только врач дерматосифилолог, основываясь на клинических данных и результатах других лабораторных исследований.

Если диагноз сифилиса отвергнут, врач направит пациента на обследование, чтобы выяснить, почему у него положительная реакция Вассермана.

«Каким должен быть рацион больного пневмонией?»

Питание при пневмонии

Питание больных острой пневмонией должно способствовать повышению сопротивляемости организма, уменьшению воспаления, снижению интоксикации, предотвращению побочного действия антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

Повысить защитные силы организма помогает физиологически полноценный рацион с достаточным количеством белка и витаминов А, С и группы В. Противовоспалительный эффект обеспечивается благодаря ограничению углеводов (до 200—250 граммов в день) и поваренной соли (до 6—7 граммов) и включению в рацион продуктов, богатых солями кальция: молока, творога, сыра, листового салата, цветной капусты, инжира. Щавель и шпинат, способствующие выведению кальция из организма, в этот период необходимо исключить. Снизить интоксикацию удастся с помощью витаминов (особенно аскорбиновой кислоты) и жидкости (ее надо выпивать не менее 1600—1700 миллилитров в день). Продукты, богатые витаминами группы В — отвар из пшеничных отрубей, хлеб из муки грубого помола, дрожжи, овсяная, гречневая крупы, мясо, рыба, — препятствуют подавлению микрофлоры кишечника в период приема антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

В первые дни заболевания предпочтительнее жидкая пища (каждые 3—3,5 часа небольшими порциями): фруктовые и овощные соки, клюквенный морс, отвар черной смородины, шиповника, фрукты, ягоды, чай с лимоном, молоко, кисели, мясные бульоны, слизистые отвары из круп и пшеничных отрубей, бульон с яичными хлопьями.

По мере выздоровления расширяйте рацион за счет мясных, рыбных и молочных блюд. Улучшает аппетит сок квашеной капусты, вымоченная сельдь. Не забывайте о продуктах, богатых витамином А, который способствует восстановлению эпителия дыхательных путей. При недостатке витамина А появляется сухость во рту, охриплость голоса, снижается обоняние. Витамин А содержится в сливочном масле, сливках, сыре, яичном желтке. В растительных продуктах имеется бета-каротин, из которого в организме образуется витамин А. Каротином богаты морковь, сладкий перец, зеленый лук, петрушка, салат, абрикосы, а также плоды шиповника и облепихи. Помните, что всасывание каротина улучшается при добавлении к растительным продуктам жиров — сметаны, растительного масла.



«Я слышала, что во время грозы возникает шаговое напряжение, опасное для человека. Что это такое?»

Шаговое напряжение

При ударе молнии в дерево, молниеотвод или опору электропередач электрический ток поступает в землю и растекается в грунте во все стороны до нескольких десятков метров. То же самое происходит и возле упавшего на землю электрического провода, находящегося под напряжением.

Наибольшее сопротивление оказывают слои почвы, лежащие вблизи места вхождения тока в землю, и потому здесь наблюдается высокое напряжение. По мере удаления от этой точки сопротивление прохождению тока уменьшается, при этом снижается и напряжение.

Представим себе, что разряд молнии пришелся в дерево, вблизи которого в это время стоял человек. Электрический ток молнии, попадая в землю и растекаясь в ней, проходит и под ногами человека. Если ноги расставлены, то ток входит в одну ногу и, пройдя через тело, уходит в землю через другую. В этом случае человек находится под шаговым напряжением. Таким образом, шаговое напряжение — это напряжение тока, возникающее между точками на поверхности земли, разделенными расстоянием 75 сантиметров, то есть примерно средней длиной шага человека.

Наиболее опасно шаговое напряжение в том случае, если человек находится на расстоянии до 4 метров от места замыкания тока в землю.

Чтобы человек не подвергался воздействию шагового напряжения, необходимо все устройства защитного заземления размещать там, где нет людей. В частности, молниеотводы в сельской местности следует заземлять не ближе 4 метров от стен домов и обязательно их ограждать.

Во время грозы надо держаться подальше от опор электропередач, нельзя стоять вблизи высоких деревьев, особенно на открытой местности. Это необходимо и потому, что возле любого выделяющегося на поверхности земли предмета (дерево, мачта, опора ЛЭП, молниеотвод) во время грозы создаются условия, при которых молния устремляется именно к этому предмету. Как правило, она поражает все, находящееся в радиусе десятков метров.

При поражении молнией пострадавшему надо обязательно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца (см. «Здоровье» № 1 за 1986 год) и немедленно доставить в лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».

Минск

Коротко о разном

Говорят, если в кожу впился клещ, это место нужно намазать.

Лучше капнуть на него растительным или камфорным маслом, керосином. Если ни того, ни другого нет, можно использовать и мыло, и питательный крем — словом, любой состав, благодаря которому на коже образуется пленка, препятствующая дыханию клеща. Это помогает изъять его из кожи.

Можно пользоваться шампунем, который простоял около года?

Можно. Шампунь, как и мыло, не портится.

Как лучше хранить ковер?

Просушить на солнце. Расстелить на полу, накрыть газетами и уложить на них пакеты с нафталином. Затем туго закатать в рулон, обернуть плотной бумагой и положить в удобном месте.

Сколько нужно кипятить молоко, чтобы в нем сохранились витамины?

Довести до кипения и сразу же снять с огня.

Каким должно быть артериальное давление у ребенка?

В возрасте до 3 лет артериальное давление соответствует следующим показателям: 85—105 (систолическое), 40—50 (диастолическое), от 3 до 8 лет — 86—110 и 55—63, от 8 до 16 лет — 93—117 и 59—75.

Можно ли ездить на лошади без седла?

Лучше ездить в седле, так как оно является амортизатором, смягчающим возникающие во время верховой езды сотрясения и колебания тела.

У РЕБЕНКА БОЛЕЗНЬ

Одно из самых характерных проявлений этого заболевания — умственная отсталость. Рано начатое настойчивое лечение в известной мере стимулирует психическое развитие ребенка. Но лекарства принесут мало пользы, если не будут сочетаться с правильным воспитанием.

Эмоции таких детей более сохранены, чем интеллект. Но, как правило, их эмоциональные реакции поверхностны, неглубоки, а потому ребенка можно без особого труда «переключить» с одного состояния на другое. Воспитание облегчается и тем, что большинство детей, страдающих болезнью Дауна, ласковы, дружелюбны, доверчивы, для них характерна безотказная готовность делать то, что от них требуется. Они достаточно долго могут, не отвлекаясь, выполнять доступную для них работу. И задача родителей — максимально приспособить ребенка к жизни, начиная заниматься с ним с 4—6 лет, а если удастся, то и раньше.

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Они необходимы, чтобы ребенок не вырос совершенно беспомощным. Наберитесь терпения и учите его, опираясь на характерную для таких детей склонность к подражанию. Надо не столько объяснять, сколько показывать. Покажите ему, как надо, умываясь, потереть ладошку о ладошку, как сложить их горсточкой. А уж потом, держа руки ребенка в своих, проделайте эти действия у крана с водой. Иногда дети боятся воды, и тогда лучше начинать с игр — купать в тазике куклу, пускать кораблик.

При одевании тоже сначала помогайте ребенку. Важное методическое правило — все делать в одном и том же порядке, чтобы у ребенка постепенно вырабатывался автоматизм.

Учите его застегивать и расстегивать пуговицы, а для этого сшейте нечто вроде жилета с петлями и пуговицами разной величины, но именно такими, какие есть на его одежде. И пусть, поупражнявшись на жилете, ребенок попробует застегнуть или расстегнуть пуговицу на своей кофточке.

Поощряйте любое, пусть самое маленькое проявление самостоятельности, хвалите ребенка, чтобы стимулировать его активность.

Необходимо следить за тем, как он надевает и снимает одежду, умеет ли складывать ее и класть в определен-

ное место, — так он научится быть аккуратным.

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Чем бы вы ни занимались с ребенком, разговаривайте с ним, не оставляйте незамеченной его попытку поговорить, обратиться к взрослому, учите не только различать и называть предметы ближайшего окружения, но и строить простые предложения.

Старайтесь расширять круг впечатлений ребенка, знакомьте его с занятиями взрослых, играми детей, в доступной форме рассказывайте о явлениях природы. В ходе беседы он должен учиться отвечать на вопросы «кто это?», «что это?», «что делает?».

Очень полезны занятия с картинками. Допустим, на картинке изображена чашка, ребенок назвал ее. И сразу же вы предлагаете ему: посмотри, а на столе есть чашка? Покажи мне ее. Или назовите и покажите какой-то предмет обстановки, а затем попросите ребенка найти его на картинке. У ребенка, который вообще не говорит, это развивает понимание чужой речи, что тоже очень важно. А ребенку, который освоил элементарную речь, подберите простые сюжетные картинки — типа «Мальчик читает книгу», «Мама моет посуду» и попросите его рассказать, что на них нарисовано. Помогите ему наводящими вопросами. Вопросы по картинке нужно ставить короткие и ясные.

Следующий этап — занятия с серией картинок, связанных несложным сюжетом. Дайте ребенку 3—4 картинки и попросите разложить их согласно разворачиванию сюжета, а потом составите рассказ. Это — сложное задание. Особенно трудно ребенку рассказывать. Он в основном ограничивается перечислением отдельных предметов или названий действий, не связывая их между собой. Но если вы проявите настойчивость и выдержку, от занятия к занятию речь будет становиться более связной.

Даже владея нужным словом или несложной фразой, больные дети мало говорят. Это обусловлено снижением побуждений к высказываниям, слабым интересом к окружающему. Чтобы активизировать речь ребенка, необходимо поставить его в такую ситуацию, при которой он должен спросить или попросить что-либо. Например, попросить убранную вами игрушку, причем объяснить не жестом, а словами.

ИГРЫ, МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ

Одна из характерных особенностей детей, страдающих болезнью Дауна, — их неумение играть. В большинстве случаев они бесцельно переставляют игрушки с места на место, а проявить живой интерес к чему-либо, придумать простейшую игровую ситуацию не могут. Научить ребенка играть необходимо не только для того, чтобы занять его свободное время. Игра способствует развитию внимания, памяти, мышления, совершенствует эмоционально-волевую сферу ребенка.

Устройте в комнате игровой уголок, расставьте игрушечные мебель, посуду, зверушек. В игре создавайте ситуации, которые вызвали бы эмоциональные реакции. Например, медвежонок вывалился из машины — его надо пожалеть, приласкать; лошадка долго скакала — теперь дадим ей воды.

Каждый день занимайтесь с ребенком подвижными играми. Это поможет улучшить координацию движений. Приучайте его лазить, бегать, ходить по выложенным на полу из веревок квадрату, кругу, различным линиям. Дети должны уметь бросать мяч, переносить предметы с одного места на другое, доставать различные вещи, находящиеся в труднодоступных местах: например, встав на стул, достать с полки игрушку.

ТРУДОВЫЕ НАВЫКИ

Необходимо приучать ребенка хотя бы к самому элементарному домашнему труду. Не сделав этого, вы поставите его в будущем в полную зависимость от окружающих.

Практика работы с детьми, страдающими болезнью Дауна, показывает, что им доступна самая разнообразная работа. В младшем возрасте они могут подметать пол, вытирать пыль, убирать со стола и мыть посуду, в старшем — вымыть пол, постирать и погладить мелкое белье, пришить пуговицу.

Ребенок обязательно должен иметь в семье определенные обязанности, выполнять те или иные поручения: доставать из почтового ящика газеты, поливать цветы. Обязанности эти следует периодически разнообразить, чтобы поддерживать интерес к ним и развивать различные навыки.

ДАУНА

Обучая ребенка, старайтесь полнее использовать его склонность к подражанию. Повторяя за взрослым те или иные действия, он через некоторое время становится в состоянии их выполнять самостоятельно, но под обязательным контролем.

ГРАМОТА, СЧЕТ

Некоторые дети, страдающие болезнью Дауна, овладевают чтением, письмом и счетом, но, как правило, приобретенные знания носят механический характер. Они усваивают, например, порядковый счет и с помощью наглядных средств — палочек, кружочков производят арифметические действия, но отвлеченный счет им, как правило, недоступен, и добиваться этого не надо. Если вам удастся научить ребенка читать и считать, то прежде всего позаботьтесь о том, чтобы он смог использовать полученные знания на практике. Учите его писать свое имя, фамилию, домашний адрес, читать на улице вывески, различные знаки информации и безопасности. Дети должны научиться выполнять задания, связанные с пересчетом предметов, например, накрыть на стол, соотнеся количество приборов с числом обедающих.

Ребенок, страдающий болезнью Дауна, должен находиться на учете в психоневрологическом диспансере, где родители могут получить необходимую консультацию.



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

М. В. ЗУБКОВ,
кандидат биологических наук,
старший инженер лесного хозяйства

Отправляясь в туристский поход, на рыбалку или просто на прогулку в лес, многие увлеченно собирают лекарственные растения и, случается, что из любителей природы, каковыми себя считают, превращаются в ее губителей. Не зная правил сбора лекарственных растений, они наносят природе непоправимый ущерб.

Постараюсь дать несколько советов тем, кто собирается заняться заготовкой целебного сырья.

Заранее, еще зимой, изучите все характерные признаки тех лекарственных растений, которые произрастают в районе предстоящего их сбора: форму листьев, стеблей, корней, строение цветков. Имейте в виду, что химические вещества, обуславливающие лечебные свойства растений, накапливаются в отдельных его частях в определенные сроки. Так, например, листья и травянистые стебли наибольшую ценность представляют в период бутонизации и цветения, плоды — только полностью созревшие, корни и корневища — поздней осенью, после созревания плодов, или весной, в начале отрастания листьев. Почки древесных растений собирают обычно в пору набухания, когда они еще не тронулись в рост. Заготовку коры древесно-кустарниковых растений рекомендуется проводить весной в период сокодвижения.

Все лекарственное сырье собирайте только в сухую погоду, а сушите в тени, в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Не забывайте о том, что заросли лекарственных растений должны воспроизводиться. Поэтому в местах сбора оставляйте для размножения несколько растений на каждые 2—5 квадратных метров. Выкапывая корни, корневища, луковичы, клубни, часть растений также оставляйте нетронутой. Кору можно собирать лишь на участках, где производится рубка леса или где она запланирована.

Все растения в лесу надо беречь независимо от того, являются ли лекарственными или нет. Ведь каждое растение — это неповторимое творение природы, у каждого своя, незаменимая роль в сложном экологическом единстве природы.

К сожалению, сборщики не всегда знают, какие виды лекарственных растений и на каких территориях разрешено собирать, является ли территория заповедником, заказником, памятником природы, нередко нарушают установленные запреты. За это налагается штраф. Размеры штрафов или другие меры наказаний в разных республиках и областях устанавливаются местными Советами. Например, на Украине размер взысканий составляет пятикратную закупочную цену собранного сырья. Если человек уличен в сборе лекарственных растений, занесенных в Красную книгу СССР, то штраф равен сумме, в десять раз превышающей закупочную цену на соответствующую продукцию.

Со всеми возникающими вопросами, касающимися сбора и сушки лекарственного сырья, вы можете обратиться к работникам лесного хозяйства и аптек.

Правильно собирая лекарственные растения, охраняя редкие и исчезающие виды растений, культивируя их, мы все вместе поможем сберечь богатства родной природы.

Ивано-Франковская область

ЯЧМЕНЬ

Н. С. ЯРЦЕВА, доцент

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Каковы причины развития острого гнойного воспаления сальной железы века?

Чем могут быть вызваны рецидивы заболевания?

Почему опасно выдавливать ячмень?

Ячмень — это острое гнойное воспаление сальной железы края века, аналогичное фурункулу кожи. Бывает, что возникает несколько ячменей, а иногда они сливаются в один.

В начале заболевания больной обычно ощущает зуд, покалывание и боль в веке. На его крае четко можно определить болезненную точку, соответствующую которой развивается ограниченная красноватая припухлость. Через 2—3 дня на ней образуется желтоватая головка. Когда она вскрывается, выходит гной и кусочки омертвевшей ткани.

Ячмень сопровождается отеком века, выраженным особенно сильно, если припухает наружный угол глаза, отекает и конъюнктива. Больной испытывает чувство тяжести и напряжения в веке. Может повыситься температура тела, появиться головная боль, недомогание. Иногда припухают предушные и подчелюстные лимфатические узлы.

Причина возникновения ячменя — попадание в сальную железу инфекции, в основном желтого стафилококка. Чаще всего его заносят в глаз грязными руками, если, например, вытирают его тыльной стороной кисти, считая, что на ней меньше грязи. А на самом деле — ничуть не меньше, чем на ладони, а может быть, и больше.

В большинстве случаев ячмень развивается у людей, ослабленных каким-либо заболеванием, когда понижена сопротивляемость организма, а также у тех, у кого нарушена деятельность органов желудочно-кишечного тракта, особенно у страдающих хроническими запорами. Нередко провоцирующим моментом становится блефарит — воспаление края века.

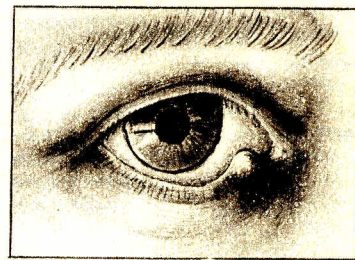
ОСОБУЮ НАСТОРОЖЕННОСТЬ ДОЛЖНЫ ПРОЯВИТЬ ПАЦИЕНТЫ, У КОТОРЫХ ЯЧМЕНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ОДИН ЗА ДРУГИМ. ИМ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ЭНДОКРИНОЛОГУ И ПРОВЕРИТЬ КРОВЬ И МОЧУ НА САХАР, ТАК КАК УПОРНЫЕ РЕЦИДИВЫ ЯЧМЕНЯ МОГУТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

Можно ли приостановить развитие ячменя? Иногда это удастся, если в самом начале заболевания, когда только появились зуд и покалывание, смазывать болезненную точку 3—5 раз в день раствором бриллиантовым зеленым («зеленка»). Для этого на конец стеклянной палочки или спичку туго намотайте вату, смочите ее «зеленкой» и

люстных лимфатических узлов и повысилась температура. Такие явления грозят неприятными последствиями.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ВЫДАВЛИВАТЬ ЯЧМЕНЬ! ПРИ ЭТОМ ИНФЕКЦИЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ ОКРУЖАЮЩИХ ТКАНЕЙ И СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ ФЛЕГМОНЫ, ТРОМБО-

Так выглядит глаз, когда воспаляется сальная железа края века.



осторожно прикоснитесь к болезненному месту.

Чтобы ускорить созревание ячменя и его вскрытие, можно сделать на 3—4 часа компресс с гипертоническим раствором. Он готовится из расчета чайная ложка поваренной соли на стакан теплой воды. Ставят компресс, как обычно, используя кусочек пергамента и вату. Приложив компресс к больному веку, укрепляют его бинтом. После этой процедуры нельзя выходить на улицу, поэтому лучше всего делать ее перед сном.

Четыре раза в день в конъюнктивальный мешочек можно закапывать 30% раствор альбумида и два раза в день (утром и вечером) после закапывания каплю смазывать веко 1% тетрациклиновой мазью или 1% синтомициновой эмульсией. Такое лечение обычно уже через неделю приносит облегчение — ячмень вскрывается и постепенно подсыхает. Если же эти меры не дали положительного результата, надо обязательно побывать на приеме у глазного врача.

Особенно важно не откладывать визит к врачу, если появились большой отек, припухлость предушных и подче-

ЗА ВЕН ГЛАЗА. ОНА МОЖЕТ РАСПРОСТРАНИТЬСЯ С ТОКОМ КРОВИ И В МОЗГ И ВЫЗВАТЬ ТАКОЕ ТЯЖЕЛЫЙ ОСЛОЖНЕНИЕ, КАК МЕНИНГИТ.

При рецидивирующих ячменях рекомендуются поливитамины, сухие пивные дрожжи. Можно использовать и пекарские дрожжи: четверть палочки дрожжей разводят в половине стакана теплой воды, добавляют одну чайную ложку сахара и выпивают утром.

Внутренний ячмень — это острое гнойное воспаление сальной железы, сходное с ячменем, но ограниченный участок покраснения кожи и болезненный очаг находится со стороны конъюнктивы. Прорыв гноиника также происходит со стороны конъюнктивы. Вначале появляются ощущение инородного тела в глазу, чувство жара, отек и болезненность века. Такое воспаление часто сопровождается припухлостью предушной железы, она становится болезненной.

Заболевание может привести к осложнениям, поэтому в самом начале его следует сразу же обратиться к врачу.

«Мы живем вдвоем с сыном, ему 9 лет. С мужем развелась давно, и он совсем забыл о ребенке. А мне, как и каждой женщине, хочется иметь семью, чтобы у мальчика был отец. Слышала, что существует служба знакомства. Расскажите, где она есть, как пользоваться ее услугами и может ли она мне помочь?»

В. А., Свердловск

ЧТОБЫ ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА...

С этим письмом мы обратились к начальнику Главного управления производственных бытовых услуг Министерства бытового обслуживания населения РСФСР М. Ф. ШАТСКОМУ. Вот что он рассказал:

— Что касается последнего вопроса, а он для читательницы, видимо, главный, то однозначно на него ответить трудно, так как не совсем ясно, какая помощь имеется в виду. Найти мужа, жену служба знакомства не может да и не должна. Но она стремится помочь одиноким людям в расширении круга общения, в организации знакомства, которое, может быть, и станет прологом создания семьи. В Москве, например, эта служба так и называется — Служба содействия одиноким людям.

Впервые обращаясь сюда, человек заполняет карточку, где указывает год рождения, образование, специальность, наличие и возраст детей, место жительства и жилищные условия. А на обороте карточки — требования, которые он предъявляет к потенциальному спутнику жизни. Эта карточка ставится в картотеку под определенным номером. Фамилия, имя и адрес абонента известны только сотрудникам службы, картотека анонимна — тем самым исключается возможность шуток, а иногда и злословия.

Номерами подписываются и объявления в печа-

ти, которые служба знакомства публикует по желанию абонентов в вечерних газетах.

В некоторых городах, например, Риге, Ленинграде, Одессе, Баку, Вильнюсе газеты принимают объявления непосредственно от граждан. Человек указывает свой адрес или почтовое отделение и сам получает отклики на свое объявление. Как правило, их бывает много, до нескольких сотен, и далеко не все они серьезны: Разобраться в этом потоке, представить себе, кто стоит за письмом, бывает трудно.

А если письма приходят в адрес службы знакомства, то ее работники анализируют их и отбирают десять — двадцать, заслуживающих внимания.

В Новосибирской службе знакомств применяется ЭВМ. Конечно, это не электронная сваха, а техническое средство, облегчающее анализ поступившей информации.

Помощь одиноким людям — дело, конечно, очень тонкое, сложное, и для работы в этой службе нужны люди, обладающие профессиональными знаниями. Мы стараемся подбирать в качестве консультантов специалистов-психологов. Работают у нас и юристы, педагоги, культпросветработники. Все они — энтузиасты, старающиеся помочь как можно большому числу людей. И делают это весьма тактично.

Служба знакомства сейчас создана в 37 городах РСФСР. Кстати, есть она и в Свердловске, где живет читательница, приславшая письмо. Она может туда обратиться по адресу: 620040, Свердловск, пер. Калиновский, 3.

Назову и другие адреса:

656056, Барнаул, ул. Никитина, 28;
308600, Белгород, ул. Народная, 70;
241029, Брянск, ул. Полесская, 8-а;
104120, Волжский, ул. Карбышева, 82;
394062, Воронеж, ул. Южно-Маравская, 30;
690014, Владивосток, просп. Красного Знамени, 51-а;
664050, Иркутск, пр. Карл-Маркс-штадт, 68, кв. 301;
420021, Казань, ул. Парижской Коммуны, 10;
236000, Калининград (обл.), ул. Коммунальная, 54-а;
170005, Калинин, ул. Е. Фарафоновой, 43-б;
248000, Калуга, ул. Гагарина, 11;
650000, Кемерово, просп. Химиков, 4;
610035, Киров, ул. Свердлова, 27;
156000, Кострома, ул. Новосельская, 15;
660017, Красноярск, ул. Дубровинского, 106;
443030, Куйбышев, ул. Красноармейская, 135;
640027, Курган, ул. Дзержинского, 52;
398043, Липецк, ул. Циолковского, 37/2;
113326, Москва, ул. Пятницкая, 40;
630105, Новосибирск, Красный просп., 88;
644099, Омск, ул. Гусарова, 22;
440000, Пенза, ул. Ленина, 12, кв. 1;
185000, Петрозаводск, ул. Калинина, 8;
344040, Ростов-на-Дону, ул. Лермонтовская, 11;
430000, Саранск, ул. Рабочая, 13, кв. 1;
410169, Саратов, просп. Строителей, 4-а;
214000, Смоленск, ул. Глинки, 4-а;
164500, Северодвинск, ул. Ломоносова, 75;
625003, Тюмень, ул. Республики, 30;
445036, Тольятти, Ленинский просп., 15/30;
426000, Устинов, ул. Красная, 131-а;
432017, Ульяновск, ул. Минаева, 8;
450079, Уфа, ул. 50-летия Октября, ред. газеты «Вечерняя Уфа»;
680021, Хабаровск, ул. Первомайская, 18;
454091, Челябинск, ул. Худякова, 6;
428022, Чебоксары, ул. Калинина, 101.

К помощи службы знакомства в разных городах обращаются примерно 25 тысяч человек в год, и каждый десятый из них находит свою судьбу.

И. ПАВЛЕНКО

Дела житейские... Это те мелочи повседневного быта, которые способны подчас вырастать в большую проблему. Ими нельзя пренебрегать, о них стоит поговорить...

Мы ведем разговор отдельно с женщиной и мужчиной, потому что есть маленькие секреты привлекательности, домовитости, хозяйственности, которые должны быть ведомы женщине, и есть умения, навыки, правила этикета, которыми обязан владеть мужчина. Впрочем, обе наши странички стоят рядом. И может получиться совсем неплохо, если над какими-то советами подумать вместе. Ведь цель-то у них одна — чтобы нравиться друг другу и чтобы в доме всегда царили порядок, уют, хорошее настроение и доброе согласие!

СТРАНИЧКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

ДОМАШНЯЯ УНИФОРМА

Для многих женщин — это старый халат и разношенные тапочки. «А кто меня видит дома?» — оправдываются они. Муж, дети, родители и родственники почему-то в расчет не идут. Вот если семья ждет гостей, например, сослуживцев, которые хозяйку привыкли видеть всегда подтянутой и привлекательной, тогда другое дело. А для своих домаш-



них стоит ли стараться? Кашу ребенку можно сварить и в ночной рубашке, не причесавшись. Ужин подать в халате, подвязавшись кухонным полотенцем вместо фартука...

Но не потому ли муж сел за стол в майке и в вытянутых на коленках старых тренировочных штанах, а взрослый сын разгуливает весь день в трусах... Не потому ли они с таким пренебрежением относятся к своему внешнему виду, что изо дня в день видят неприбранный хранилище домашнего очага?

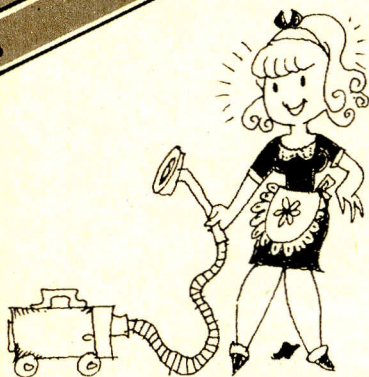
Социологи заметили, что от того, как выглядит женщина, в немалой степени зависит

атмосфера в доме. Муж, садясь за стол с опрятной, причесанной, подтянутой женой, не отгородится от нее газетой, будет внимателен, не забудет и поблагодарить. Сын или дочь не позволят себе не прореагировать на просьбу матери тщательно вытирать ноги о коврик, если постоянно видят ее в отглаженном, нарядном домашнем платье.

Да, да, именно в платье! Халат надевайте только для того, чтобы совершить утренний или вечерний туалет. Не поддавайтесь искушению носить его днем.

Домашняя одежда должна легко стираться, просто гладиться, быть просторной, легкой для лета, достаточно теплой для зимы. И очень неплохо, если цвет вашего платья гармонирует с интерьером. Совсем не обязательно заказывать домашний туалет в ателье. Попробуйте шить его сами по выкройке, которую мы дадим в следующем выпуске.

О. ЛАПУТИНА



ДЕВУШКА СПЕШИТ НА СВИДАНИЕ

Хорошо, если свидание назначено на вечер выходного дня. Тогда можно не спеша тщательно привести себя в порядок: вымыть голову, сделать прическу, погладить платье, почистить обувь, заняться лицом. Но как за полчаса превратиться из Золушки в Василису-прекрасную, если приглашение в театр или погулять поступило неожиданно? Перенести встречу на более поздний срок? Отказаться от свидания вовсе? Ни в коем случае! Врач-косметолог О. С. РОЖДЕСТВЕНСКАЯ советует поступить так.

Когда нет времени вымыть голову, а волосы грязные, можно применить «сухое мытье» — посыпать волосы тальком, крахмалом или мукой, взбить их, как во время мытья, и через 5—10 минут протереть сухим полотенцем, остатки муки удалить частым гребнем или щеткой.

Кожа посвежеет, если протереть ее кусочком льда из холодильника. Лучше, если лед будет приготовлен заранее из отвара мяты, липового цвета, ромашки, шалфея. Одну столовую ложку любого сырья прокипятите 15 минут в пол-литре воды, оставьте на час настаиваться, затем процедите, налейте в формочки для льда и поставьте в морозильное отделение холодильника.

Чтобы уменьшить отеки на веках, положите на них на 15—20 минут завернутую в марлевые салфетки кашицу из свежего тертого картофеля. Можно сделать также холодные примочки из отвара чая, ромашки, липового цвета.

Жирная пористая кожа лица станет бархатной и матовой после 10-минутной маски из одного взбитого белка с добавлением 1 чайной ложки лимонного сока. Улучшит цвет лица, уменьшит жирность кожи маска из сока огурцов, помидоров, черной или красной смородины, земляники, клубники, которую следует нанести на кожу на 15—20 минут.

Необходимо привести в порядок и руки. Если вы чистили овощи и ягоды, потрите пальцы ломтиком лимона или порошком лимонной кислоты, и чернота исчезнет. Остатки лака на ногтях можно снять не только с помощью специальной жидкости. Если ее нет, нанесите на ногти слой лака, а затем снимите его ваткой.

И последнее: не надевайте туфли «прямо из магазина». Они могут натереть ногу и испортить вам настроение на весь вечер. Купив новые туфли, не убирайте их до случая, а сразу же попробуйте походить в них по дому 2—3 вечера подряд.

ЛОСЬОН СОБСТВЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ

Этот лосьон можно приготовить из листьев алоэ, в мякоти которых содержится много эфирных масел, витаминов и ферментов. Такой лосьон особенно полезен пожилым женщинам с увядающей сухой кожей. Приготовить его несложно. Следует только заранее срезать несколько крупных листьев алоэ, помыть их и положить в поддон холодильной камеры на 7—10 дней, лучше в миску или тарелку, так как в полиэтиленовом пакете листья могут начать портиться.

Когда вы соберетесь делать лосьон, выньте из холодильника 2—3 крупных листа, которые должны весить не менее 100 граммов, вымойте их, залейте 1—1,5 литра холодной воды и оставьте на 2 часа. Затем поставьте кастрюлю на слабый огонь и поварите 5 минут после закипания. Отвар остудите, процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

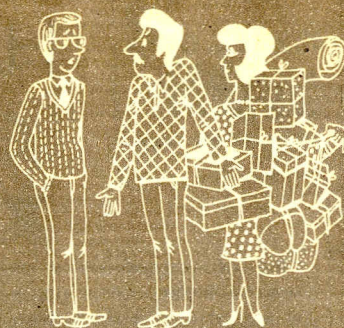
Этим лосьоном протирайте лицо и шею. Не забудьте на еще влажную кожу нанести питательный крем.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат медицинских наук



Два друга откровенничают:
— Женщины не могут хранить секреты.
— Кроме моей жены. Более 20 лет она отказывается рассказывать, куда тратит мою зарплату.

Рисунок Э. ДЕСЯТНИК.



ДАРИТЕ ЖЕНЩИНАМ ЦВЕТЫ!

«А как?» — спрашивают некоторые наши читатели-мужчины.

Слово специалисту по аранжировке цветов Е. Я. ЮДАЕВОЙ.

Чтобы преподнесенные цветы принесли радость, их надо правильно выбрать и красиво подарить.

Молодым девушкам можно дарить букеты, составленные из недорогих цветов — разного вида и цвета, желательно в бутонах или полураспустившиеся.

Любимой обычно преподносят алые розы, если она уезжает на время, то незабудки, анютины глазки...

Пожилым женщинам не дарят пышных ярких цветов. Уместнее преподнести букет из цветов одного сорта: хризантемы, розы, гвоздики.

Если вы идете навестить больную, не дарите сильнопахнущих, ярких и белых цветов. У многих народов белый цвет — цвет траура, а яркие цвета раздражающе действуют на нервную систему больного человека.

Если затрудняетесь в выборе цветов — дарите розовые цветы. Они уместны всегда.

По улице несите цветы головками вниз, обязательно завернутыми в бумагу, чтобы защитить их от холодного ветра или от яркого солнца и тепла рук. Но дарите без бумаги и целлофана, держа цветы в левой руке. Почему именно в левой? Женщина при встрече может подать вам руку, и вы окажетесь в неловком положении.

Не прячьте цветы в карманы, в портфель или сумку. Это может обидеть ту, кого вы так хотели обрадовать.

Красивыми хотят быть все.

Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

С. В. ШКУРО,
врач

ЗАВТРАК — НЕ ПРОБЛЕМА

«Завтрак съешь сам...» — этим советом начинается одна из самых популярных пословиц. Но почему-то народную мудрость, подтвержденную такими авторитетами медицины, как Гиппократ, Авиценна, не все принимают как руководство к действию. А между тем медицинская статистика уже накопила достаточный материал, доказывающий, что заболевания не только желудка и кишечника, но и сердечно-сосудистой системы, печени, поджелудочной железы и других органов находятся в прямой связи с нарушениями режима питания.

В самом деле, обедать мы, как правило, успеваем, от ужина тоже не отказываемся, а вот с завтраком хуже: на него у многих времени не хватает. Причем особенно у одиноких мужчин. Нередко во время бесед с такими пациентами мне приходилось слышать: «Ежедневный завтрак? А где взять время?» Но так ли много времени требуется для его приготовления? Чтобы не быть голословным, приведу несколько рецептов, составленных с учетом требований рационального питания... и утренней спешки.

Два яйца всмятку и один огурец (100—150 граммов). В то время, как варятся яйца (3 минуты в кипящей воде), порежьте огурец и, посолив, перемешайте с двумя чайными ложками подсолнечного масла; к чаю — хлеб с маслом и джемом.

На приготовление такого завтрака вы затратите всего 7 минут.

В кастрюльку, где закипает подсоленная вода (2 стакана), всыпайте понемногу, энергично помешивая, полстакана овсяных хлопьев. Не переставая мешать, варите кашу 8 минут, а перед тем, как снять ее с огня, добавьте ложечку сахара. Если каша слишком загустела, долейте немного кипятка или молока. К чаю — хлеб, масло, джем. Такой завтрак готов за 10 минут.

Если вам не по вкусу овсяная каша, замените ее вермишелью (в литре кипящей подсоленной воды сварите полстакана вермишели в течение 7 минут), перемешайте с творогом (100 граммов) или таким же количеством тертого сыра.

А теперь обращаю ваше внимание на последние слова пословицы, с которой начался наш разговор: «...ужин отдай врагу». Давайте прочтем их иначе: ужин оставьте себе на завтрак. Оставшиеся от ужина гречневую кашу или вареный картофель поставьте в холодильник, а утром разогрейте на сковороде. Это хорошая основа для завтрака и еще одно простое решение проблемы дефицита времени.

ЯБЛОКО РАЗДОРА

Андрей Р. из Костромы рассказал в своем письме в редакцию, как на пороге загса невеста потребовала у него расписку в том, что свои носки он будет стирать сам. Андрей расписку дал, в чем, кстати, не раскаивается, но стирать носки не умеет. Да и друзья масла в огонь подливают, посмеиваются... Такая вот проблема возникла у молодого мужа — ему 20 лет, стаж семейной жизни 1,5 месяца.

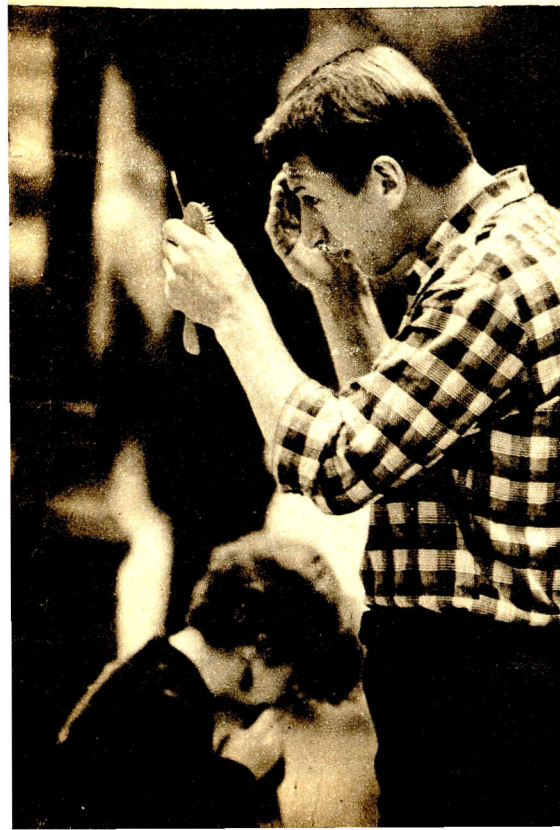
Андрей не допустил, чтобы носки стали в семье яблоком раздора, и, пренебрегая насмешками друзей, обратился в редакцию с просьбой дать ему совет, как лучше стирать носки.

Не улыбайтесь. Многие мужчины не знают, как это делать. Предлагаем воспользоваться рекомендациями гигиениста С. Ф. ИОНКИНОЙ.

В коже стопы расположено много потовых и сальных желез. Пот имеет не

только неприятный запах, пропитанные потом носки — благоприятная почва для развития грибковых заболеваний стоп. Поэтому носки следует менять ежедневно. А что делать с грязными? Не разбрасывать их по квартире, не скапливать до случая, а ежедневно стирать.

Дело это простое. Налейте в тазик теплой, но не горячей воды, насыпьте немного (одна столовая ложка на 3—4 литра воды) стирального порошка и дайте носкам полежать в этом растворе. Затем основательно потрите их с лицевой стороны, с изнанки, прополощите два-три раза в теплой, а под конец в холодной воде и повесьте сушить. Если повышена чувствительность кожи или имеется предрасположенность к аллергическим реакциям, лучше стирать носки не порошком, а мылом «Детское», «Хозяюшка» и тоже тщательно их прополаскивать.



НА ПРИУСАДЕБНОМ И САДОВОМ УЧАСТКЕ

На приусадебных и садовых участках скапливаются различные отходы животного и растительного происхождения. Они содержат много органических веществ, которые в теплую погоду быстро загнивают, выделяя дурнопахнущие и вредные для здоровья человека газы. В фекалиях и навозе, особенно свинном, в больших количествах имеются яйца гельминтов, болезнетворные микробы. Отходы — хорошая среда для размножения или обитания мух и грызунов, переносчиков заразных болезней. Вовремя не убранные отходы загрязняют почву, воздух и воду, представляя тем самым опасность для здоровья человека. В то же время отходы — ценное органическое удобрение, которое может и должно быть возвращено почве. Но при этом надо соблюдать следующие правила.

Ни в коем случае не применяйте небеззараженные отходы. Их надо правильно собирать, обезвреживать и только тогда использовать для удобрения садов, огородов, ягодников и цветников.

Совершенно недопустимо выливать и закапывать небезвреженные жидкие бытовые отходы на территории усадьбы, садового участка или вблизи них, так как это неизбежно приведет к загрязнению почвы. Здесь также нельзя сжигать любые отходы на кострах. Они дают много продуктов неполного сгорания, оказывающих вредное влияние на здоровье людей, в первую очередь детей. К тому же это запрещено правилами противопожарной безопасности.

В неканализованных усадьбах жидкие бытовые отходы собирайте в водонепроницаемых выгребных туалетах. На садовых участках обычно устраивают летние туалеты с ямой.

Твердые бытовые отходы сортируйте, складывая каждый вид в отдельное ведро или кастрюлю. Пищевые отходы сразу скармливайте скоту, птице. Металлолом, бумагу, текстиль, пластмассу, бой стекла собирайте отдельно для сдачи во вторсырье. Остальной бытовой мусор, дворовый смет, содержащий хотя бы немного органических веществ, используйте вместе с хозяйственными отходами (навоз, помет, остатки грубых кормов, отходы сада и огорода) для получения компоста.

Для закладки компостных куч выберите незатапливаемую затененную площадку, удаленную от жилого дома и колодца питьевой воды не менее чем на 20 метров. Основание площадки примерно 2 × 3 метра должно быть из



утрамбованной жирной глины слоем 15—20 сантиметров, что предохраняет почву от загрязнения. Высота кучи 1—2 метра. Вокруг площадки насыпьте валик из земли и выкопайте канавку для отвода дождевых и талых вод. В районах с холодным климатом компостные кучи можно закладывать в выемках глубиной 20—40 сантиметров. Кучам обычно придают округлую форму.

Отходы укладывают послойно, чередуя чрезмерно влажные с сухими, влагоемкими. В компост добавьте древесную золу, известь, фосфорные удобрения. Сверху и с боков покройте кучу слоем земли толщиной 10—20 сантиметров. Это будет препятствовать доступу мух к мусору и задерживать дурнопахнущие газы. Уже на 4—6-й день под действием почвенных микробов отходы разогреваются до температуры 50—60°, при которой гибнут неспорозные болезнетворные микроорганизмы, яйца гельминтов, личинки мух, семена сорняков. Органические вещества постепенно превращаются в ценное удобрение — перегной.

Биотермические процессы обезвреживания и компостирования отходов интенсивно протекают в рыхлых влажных кучах при теплой погоде. Поэтому за лето кучи полагается один-два раза перелопатить. Если компост пересох и легко рассыпается, то полейте кучу водой из расчета 1—2 ведра на 1 кубический метр массы.

В южной полосе компост весенней закладки созревает через 6—7 месяцев, осенний — через год. В средней полосе эти сроки в 1,5—2 раза больше. Созревший компост представляет собой рыхлую однородную темно-бурую массу, безопасную в санитарном отношении. Он идет для удобрения овощных и плодово-ягодных культур, урожай которых при этом значительно увеличивается.

Тепло, образующееся при созревании компоста, можно с успехом исполь-

зовать для обогрева неотапливаемой теплицы. Для этого на одном конце теплицы уложите компостную кучу из подстилочного навоза, других отходов, а на другом сделайте вытяжное отверстие под кровлей. Воздух, нагретый теплом компостной кучи, самотеком двигаясь к вытяжному отверстию, обогревает теплицу. Весной температура в такой теплице на 4—5° выше, чем снаружи, что позволяет выращивать ранние овощи, рассаду.

Навоз, органические твердые бытовые и растительные отходы пригодны как биотопливо и для парника. Чаще всего он представляет собой канаву глубиной 80 сантиметров, вытянутую с востока на запад. Длину и ширину парника обычно делают по размеру стандартной рамы 160 × 106 сантиметров. Отходы складывают около парника еще осенью, а в марте — апреле их укладывают в парник слоем 60 сантиметров и поверх насыпают слой почвы толщиной 15—20 сантиметров, а в нее высаживают овощные и другие культуры. По краям канавы делают обвязку (бортик) из досок, на нее укладывают застекленные или покрытые полиэтиленовой пленкой рамы с уклоном в южную сторону. С первого же дня в отходах повышается температура, на 6—8-й день она достигает 50—60°, несколько дней держится на этом уровне, а затем плавно снижается. Когда урожай из парника собран, то разложившиеся отходы используют как обычный компост для удобрения огорода и сада.

Еще проще устроить парниковую грядку. Весной выройте канаву и заполните ее органическими отходами. Сверху насыпьте 15—20 сантиметров почвы, а на ней выращивайте ранние овощи.

Все не утилизированные на участке отходы в организованном порядке должны вывозиться местной коммунальной службой на специально выделенные места: твердые бытовые отходы — на полигоны, жидкие — на сливные станции или поля ассенизации, обеспечивающие охрану окружающей среды от загрязнения.

Самовольно вывозить, сваливать и сливать отходы в любые другие места запрещено санитарными правилами.

Ростов-на-Дону.

**НАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ
РУКАХ**

Т. В. НОВИКОВСКАЯ,
кандидат
медицинских наук

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БЫТОВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

**ЭТО ДОЛЖЕН
УМЕТЬ
КАЖДЫЙ**

Ассортимент средств бытовой химии сейчас очень богат. Однако многие из них ядовиты для человека. И чтобы не произошло отравления, надо строго соблюдать правила их хранения и применения.

БЫТОВЫЕ ИНСЕКТИЦИДЫ. Среди веществ, предназначенных для уничтожения вредных насекомых, наиболее распространены фосфорорганические соединения — хлорофос, дихлофос, карбофос. Эти препараты могут вызвать тяжелые отравления через дыхательные пути, или если их по ошибке принять внутрь. Для ингаляционного отравления характерно головокружение, тошнота, расстройство зрения, повышенное потоотделение, психическое возбуждение. При попадании фосфорорганических соединений в пищеварительный тракт появляются рвота, слюнь изо рта и носа, жидкий стул, головная и за грудиная боль, обильное потоотделение. В случае тяжелого отравления зрачки сужаются, частота сердечных сокращений замедляется, развивается мышечная слабость, снижается артериальное давление, человек может потерять сознание, у него возникают судороги, нарушается дыхание вплоть до его остановки. При появлении признаков отравления срочно вызовите скорую помощь! До приезда врача выведите пострадавшего на воздух, снимите с него загрязненную одежду, промойте водой открытые участки тела, а глаза, рот, нос 2% раствором пищевой соды (1 столовая ложка соды на литр воды). Если человек проглотил инсектицид, для промывания желудка дайте ему выпить 2—3 литра этого раствора и вызовите рвоту, надавливая ложкой на корень языка. Рекомендуется также дать пострадавшему 4—5 таблеток карболена (активированного угля). Уложите его без подушки, повернув голову набок, чтобы избежать попадания в дыхательные пути рвотных масс. При резком затруднении дыхания начните делать искусственное дыхание, предварительно очистив верхние дыхательные пути от слюны и слизи. Если больной без сознания, делать промывание желудка самим нельзя!

Храните ядохимикаты только в стандартной таре, герметически закрытых флаконах с этикетками. Ни в коем случае не сливайте их в бутылки из-под соков, минеральной воды, так как и взрослые, и дети могут по ошибке выпить содержимое.

Нельзя разводить препараты в столовой или кухонной посуде, в которой

готовят или хранят пищу. При растворении препарата в воде необходимо строго следовать инструкции.

Перед тем, как обрабатывать помещение инсектицидами, уберите всю посуду и пищевые продукты, выведите людей, животных, вынесите птиц и аквариум с рыбками. Рот и нос защитите повязкой из четырех слоев марли, а глаза очками. Когда обработку закончите, хорошо проветрите квартиру.

Остатки инсектицида герметически закупорьте и уберите в место, недоступное детям. После обработки тщательно вымойтесь с мылом и смените нательное белье и платье.

Помните:

категорически запрещается обработка жилья вечером, перед сном;

нельзя использовать фосфорорганические инсектициды, если в квартире живут люди, страдающие бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми, нервно-психическими заболеваниями, в том числе эпилепсией;

не следует создавать запасы фосфорорганических препаратов;

недопустимо применять в быту непатентованные средства борьбы с насекомыми.

УКСУСНАЯ ЭССЕНЦИЯ. У тех, кто ее по ошибке выпивает, возникает ожог слизистой оболочки губ, языка, зева, пищевода, а в тяжелых случаях — ожог желудка и даже кишечника. При обширном ожоге пищеварительного тракта есть опасность развития шока. Вначале больной возбужден, артериальное давление повышено, затем это состояние сменяется заторможенностью, артериальное давление падает, дыхание учащается, становится слабым и частым, выступает холодный пот. Может начаться и пищеводно-желудочное кровотечение, о чем свидетельствует рвота с примесью крови.

Иногда, проглатывая уксусную эссенцию, больной поперхивается, и жидкость попадает в дыхательные пути и вызывает их ожог. В таких случаях голос становится сиплым, дыхание затруднено, появляется кашель и может даже развиться удушье, так как пострадавший не способен вдохнуть воздух; губы и кожа лица, шеи, пальцев рук синеют.

При особо тяжелых отравлениях уксусной эссенцией разрушаются эритроциты крови; моча окрашивается в красный цвет. Такие отравления могут привести к смертельному исходу, а в лучшем случае заканчиваются рубцовым сужением пищевода и желудка. Пострадавшие становятся инвалида-

ми, они длительное время лечатся в хирургических стационарах.

СТОЛОВЫЙ УКСУС. Он также вызывает ожог пищеварительного тракта, но менее выраженный, чем уксусной эссенцией.

НЕОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ. Их нередко используют в быту: соляную кислоту, например, для устранения накипи на посуде, чистки ванн, раковин от ржавчины, а серную кислоту владельцы автомобилей добавляют в аккумуляторы. Проглоченные по ошибке, эти кислоты могут вызывать тяжелое поражение пищевода и особенно желудка, которое нередко сопровождается шоком, пищеводно-желудочным кровотечением. Впоследствии может произойти сужение выхода из желудка.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ. Если он попадает внутрь, то вызывает сильный ожог полости рта, глотки, пищевода и желудка. Быстро нарастают отек губ, языка, затрудняются глотание и дыхание.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА, ПЕРГИДРОЛЬ. Если их по ошибке выпить, может произойти ожог пищеварительного тракта. В большей степени это относится к пергидролю.

Если произошло отравление всеми перечисленными прижигающими жидкостями, незамедлительно обращайтесь к врачу, а в тяжелых случаях срочно вызывайте скорую помощь. Промедление грозит тяжелыми последствиями, даже когда человек проглотит небольшое количество жидкости. Если пострадавший в состоянии пить, то до приезда врача дайте ему 2—3 стакана холодного молока, два сырых яйца. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРОМЫВАТЬ ЖЕЛУДОК, ВЫЗЫВАТЬ РВОТУ!** Обратный ток прижигающей жидкости из желудка по пищеводу может усугубить ожог пищевода и дыхательных путей. При осиплости голоса, затрудненном дыхании сделайте ингаляцию с содой (1 чайная ложка соды на стакан теплой воды) и оливковым или персиковым маслом, используя ингалятор, который продается в аптеке. Уложите больного в постель, приподняв с помощью подушек голову и верхнюю часть туловища. При боли в животе положите на него пузырь со льдом.

Чтобы избежать отравлений, не оставляйте домашние химикаты в обычной посуде, храните их только в таре с соответствующей этикеткой, в местах, недоступных детям.

Р. Р. Р.

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Здоровье

1986

8

(380)

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
М. Е. ВАРТАНЯН,
О. К. ГАВРИЛОВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
С. М. ГРОМБАХ,
Г. Н. КАССИЛЬ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. А. ЛЮСОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Н. М. ПОБЕДИНСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
А. Г. САФОНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
М. Е. СУХАРЕВА,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-90; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-17;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 20.06.86.
Подписано к печати 02.07.86. А 04268.
Формат 60×90¹/₈. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,75.
Тираж 16000000 экз.
(3-й завод: 9651214—11100783 экз.).
Изд. № 1893. Заказ № 4542
Фотоформы изготовлены в ордена Ленина
и ордена Октябрьской Революции
типографии имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда».
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

Отпечатано в ордена Трудового
Красного Знамени типографии
издательства ЦК КП Узбекистана,
г. Ташкент, улица «Правды Востока», 26.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1986.

- | | | |
|---|----|--|
| Решения XXVII
съезда КПСС —
в жизнь! | 1 | ЗДОРОВЬЕ, ФИЗКУЛЬТУРА И ТРУД РЯДОМ ИДУТ
В. Ильин |
| Наше здоровье —
в наших руках | 3 | НАМ ОТВЕЧАЮТ |
| С вами беседуют
специалисты ВКНЦ
АМН СССР | 4 | ТРЕНИРУЙТЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ «СЕРДЦА»
Н. И. Аринчин |
| С Международного
конгресса | 5 | СКОЛЬКО ХЛЕБА НАДО ЧЕЛОВЕКУ В ДЕНЬ? |
| Пожилым людям | 6 | РОЛЬ ХОЛЕСТЕРИНА В РАЗВИТИИ
АТЕРОСКЛЕРОЗА
Н. В. Перова |
| Врач разъясняет... | 6 | ЛЕКАРСТВА, О КОТОРЫХ ВЫ СПРАШИВАЛИ
И. Г. Лаврецкий |
| | 8 | ГОЛОС ВРАЧЕЙ СЛЫШИТ МИР
К. Щеглов |
| | 9 | КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
Т. М. Семеско |
| | 10 | ДИФФУЗНЫЙ ПОЛИПОЗ ТОЛСТОЙ КИШКИ
А. М. Никитин, Ю. А. Бондарев |
| | 11 | Х СЪЕЗД СОКК И КП СССР
Л. В. Кабакова |
| | 12 | СЛУЖЕБНЫЙ ЭТИКЕТ
Л. П. Козыревская |
| В редакцию
пришло письмо | 13 | ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВОЛОС
С. Н. Абрамов |
| Размышления
над письмами | 14 | «НАДЕЮСЬ ТОЛЬКО НА ВАС»
В. Г. Ротштейн |
| | 16 | «ПОРА ОПОМНИТЬСЯ!»
Л. И. Малинина |
| Лекарственные
растения | I | ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ
В. М. Сало |
| Нервная система
человека | 17 | МОЗЖЕЧОК
В. П. Подачин |
| Врач разъясняет... | 18 | СОВРЕМЕННЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ
Л. В. Тимошенко, Т. П. Яремчук |
| | 20 | ПОЧТА ОДНОГО ДНЯ |
| | 22 | У РЕБЕНКА БОЛЕЗНЬ ДАУНА
А. Р. Маллер |
| | 23 | СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА СБОРА
ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ
М. В. Зубков |
| Врач разъясняет... | 24 | ЯЧМЕНЬ
Н. С. Ярцева |
| В редакцию
пришло письмо | 25 | ЧТОБЫ ВСТРЕТИЛИСЬ ДВА ОДИНОЧЕСТВА...
И. Павленко |
| Наше здоровье —
в наших руках | 26 | ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ |
| | 29 | СКУЧАТЬ НЕ ДАСТ ЛЕТУЧИЙ МЯЧ
И. М. Коротков |
| | 30 | «ЗДОРОВЬЕ» СОВЕТУЕТ |
| Это должен
уметь каждый | 31 | ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ БЫТОВЫХ
ОТРАВЛЕНИЯХ
Т. В. Новиковская |

На первой странице обложки фото Г. Костенко.

На четвертой странице обложки рисунок А. Юдина.

Б. К. ИВЛИЕВ,
преподаватель
физической культуры

ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ КРАСИВО

Впечатление, которое создается с первого взгляда о фигуре человека, во многом зависит от того, как он держит голову. Чтобы выглядеть подтянутым и стройным, старайтесь всегда держать голову высоко поднятой. Это благоприятно скажется на осанке, так как повысится тонус мышц спины, а также поможет избежать преждевременного ослабления и одряхления мышц шеи, появления второго подбородка.

Чтобы шея была красивой и подвижной, а посадка головы — эффектной, предлагаем освоить несколько нехитрых упражнений.

Большинство из них можно выполнять и сидя, и стоя, но обязательно плавно и спокойно, чтобы не вызвать головокружения. Сначала делайте упражнения по 4—6 раз, постепенно количество повторений доведите до 10—12.

Все упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, а наиболее простые

делать в любую свободную минуту.

Поворачивать голову вправо-влево. Это упражнение можно усложнить, если сесть, сложив ноги по-турецки, и обхватить руками пальцы ног.

Наклонять голову к правому и левому плечу.

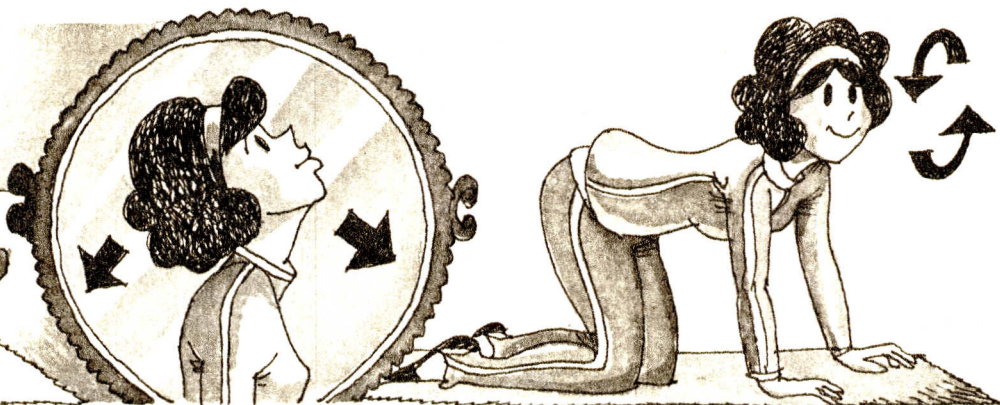
Наклонять голову вперед-назад. Можно выполнять упражнение и так: разведя локти в стороны и сжав кисти, положите один кулак на другой под подбородок. Наклоняйте голову вперед, преодолевая сопротивление рук.

Вращать головой по часовой и против часовой стрелки.

То же, приподняв плечи.

Это же упражнение можно выполнять, опустившись на колени и опираясь на расставленные на ширину плеч руки.

Рисунок К. МОШКИНА



ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

Будьте
внимательны,
собирая
грибы:
среди них
могут быть
ядовитые,
вызывающие
тяжелые
отравления.
Вот
некоторые
из них:

- 1—Свинушка тонкая
- 2—Свинушка толстая
- 3—Мухомор красный
- 4—Мухомор поганковидный
- 5—Шампиньон желтокожий
- 6—Поганка бледная
- 7—Ложные опята серно-желтые

1986

8

Здоровье

