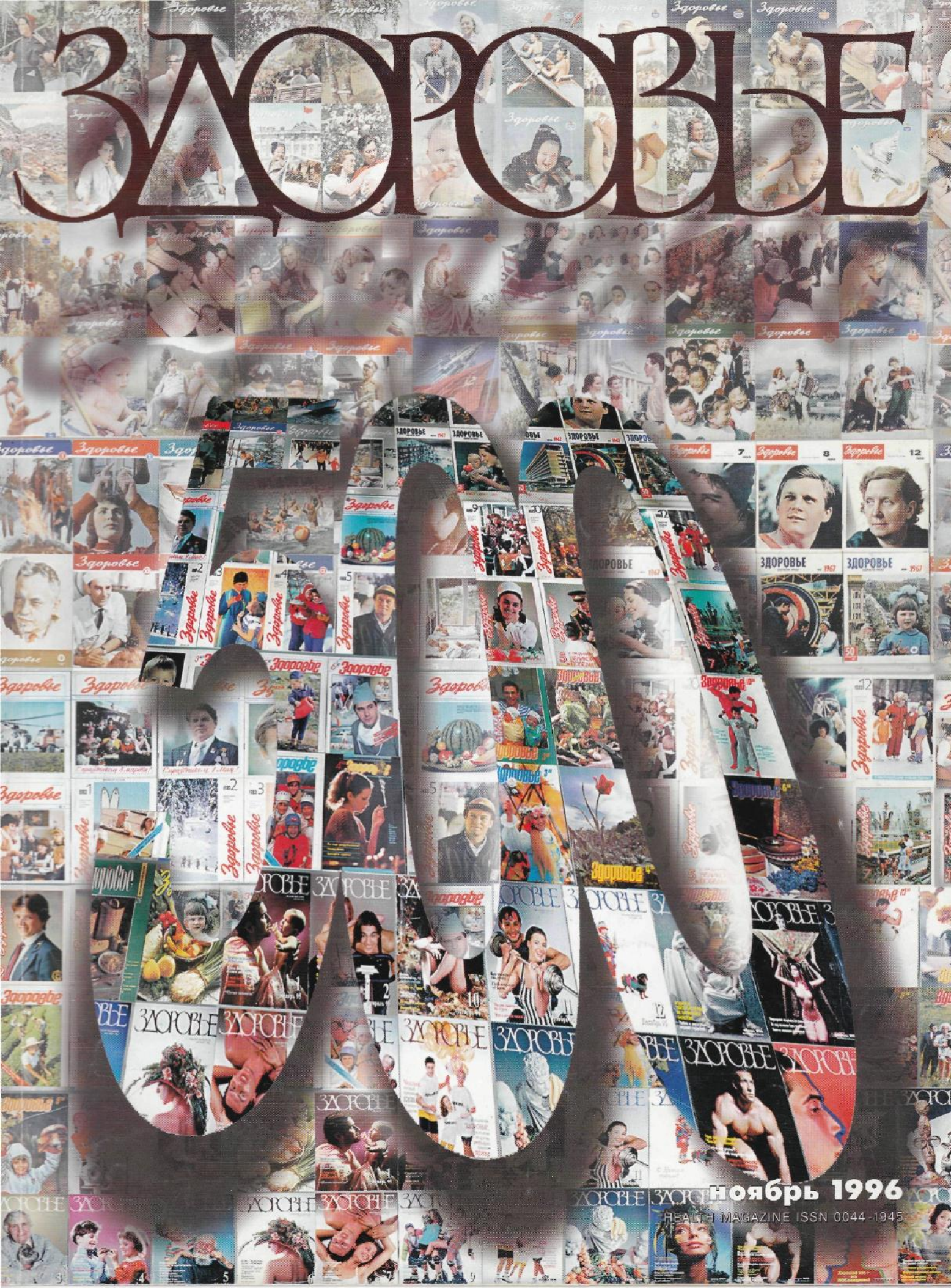




ноябрь 1996

HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

Кто Вы, Доктор БЕРЕШ?

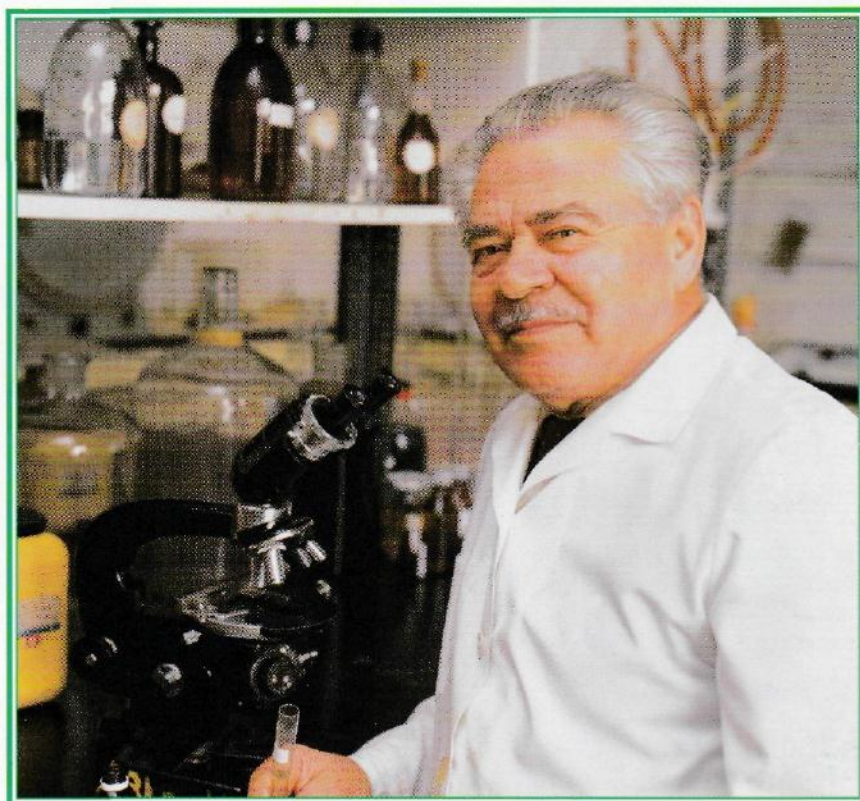


«...После полутора десятков лет непризнания официальной медициной мой препарат, наконец, продается в аптеках.

Открылась новая эра и в моей жизни: после, казалось бы, безнадежных попыток доказать чрезвычайную важность моей работы, **началась Эра выяснения истины.**

Созрел урожай сорокалетнего посева.

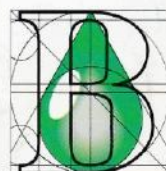
После стольких сомнений, мучений, напряженной работы и бессонных ночей теперь можно сказать: **я жил не напрасно, кое-что мне удалось сделать для людей.»**



«**Капли Береш Плюс**» — это препарат, содержащий микро- и макроэлементы и способствующие их всасыванию органические компоненты.

«**Капли Береш Плюс**» помогают восстановлению баланса микро- и макроэлементов в нашем организме, дефицит которых является причиной многих болезней человека в современном мире с его стрессами, нарушенной экологической ситуацией, некачественной пищей.

«**Капли Береш Плюс**» способствуют эффективному функционированию иммунной системы, сопротивляемости гриппу и простудам, уменьшают утомляемость организма, успокаивающе действуют на нервную систему, охраняют организм от вредных эффектов стресса, уменьшают головные и суставные боли, помогают при некоторых гинекологических заболеваниях, понижают побочные эффекты лучевой и химиотерапии.



BERES DROPS
PLUS®

ЭТО БЫЛО НЕДАВНО, ЭТО БЫЛО ДАВНО – 2

Чтобы тело и душа были молоды

БУМАЖНЫЙ ПР., 14 – 4



ПОСЛЕДНЯЯ СИГАРЕТА –
Затянитесь свежим воздухом 10

ЛЕОНИД ЯРМОЛЬНИК:
"ДАВАЙТЕ О ХОРОШЕМ" – 14
"Цыпленок табака"
любит акваланг и животных

СЕЛЕЗЕНКА – 16
Вкусы и пристрастия "кузницы" крови



ТЫ – МОЯ ОПОРА – 26
Коленка, достойная
поклонения

СТРЕСС – 30
С ним жизнь
не в радость,
а без него нет жизни

НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ
НА ВЕСЬ
МИР – 46
Лучше напишите
письмо другу



Болезни наши тяжкие

ШЕФ-ПОВАР С ХАРАКТЕРОМ – 57
Не доводите поджелудочную железу до самоубийства

ГЛАУКОМА, СВЕТ УНОСЯЩАЯ – 62
Зрите в корень беды!



ПРЕРВАННЫЙ
СОН
В БРАЧНУЮ
НОЧЬ – 65
Рука онемела,
нога затекла...

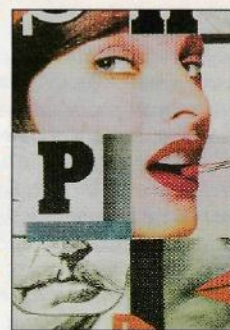
МИОКАРДИТ – 66
Маньяк подкрался
незаметно

ЛИЦОМ К ЛИЦУ – 70
Азы патофизиогномики

НОГОТОК "УВЯЗ" –
ВСЕЙ КИСТИ
ПРОПАСТЬ – 72
Адские муки на кончике пальца

ПРЫЩАВЫЕ
СТРАДАНИЯ – 76
Если угрей на лице,
как карасей в пруду

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ – 80
"Через десять лет так же сухи, ярки цветом, как и
сорванные"



ОСТАНОВИЛОСЬ
СЕРДЦЕ – 82
Опередите
"Скорую"
и смерть

От пятнадцати и младше

ЧЕТВЕРТЫЙ
МЕСЯЦ
БЕРЕМЕННОСТИ – 84
Период спокойный,
благостный, но...

ХЛАМИДИИ
НА ТРОПЕ
ВОЙНЫ – 86
Чтобы ребенок
родился здоровым

ХОДУНКИ,
ПРЫГУНКИ,
"КЕНГУРУ"
И ДРУГИЕ – 88
Для спокойствия взрослых

ЕСЛИ МИНДАЛИНЫ
СУЩЕСТВУЮТ,
ЗНАЧИТ ЭТО ЗАЧЕМ-НИБУДЬ
НУЖНО? – 94
"Лишних" органов в иммунной системе нет

ОТЛИЧНИК
В ШКОЛЕ НЕПОСЛУШАНИЯ – 98
Упрямство не всегда следствие избалованности

Де-тек-тив 106



Это было недавно

Уважаемый читатель, читательница, дорогой друг! Вы взяли в руки 500-й номер журнала. Выход этого номера — наш скромный юбилей, наш маленький праздник, и мы обязательно хотим разделить его с вами. Ведь со дня выпуска первого номера, как говорится, всю дорогу мы всегда вместе.

Впрочем, 500 номеров назад вы лично, может быть, еще лежали в коляске и ничего не читали. Вполне возможно, что вы даже еще не родились, ваши родители еще не познакомились, а дедушки и бабушки были совсем молодыми. Возможно, что они-то и выписали новый, никому не известный тогда журнал и прочли его первый номер. Если это так — пусть примут наши поздравления и большое спасибо!

Да, 500 номеров назад — это ведь 41 год, это почти целая жизнь. Но если вы сравните первый номер с нынешним, пожалуй, скажете: а журнал-то помолодел! У него цвет лица лучше, он стал ярче, наряднее, да и как вырос: раньше было в нем 32 страницы, а сейчас — более 100! Что же, другое время — другой стиль, другие технические возможности...

Когда готовился первый номер, мы были очень бедны, у нас практически не было ничего, кроме энтузиазма. Не было даже помещения. Нам выделили один стол в наименее престижном и достаточно заселенном кабинете Министерства здравоохранения СССР. За этим столом сидел наш заместитель редактора, а сотрудники, всего еще человек 5–6, с утра собирались вокруг и шепотом, чтобы не мешать работникам Минздрава, обсуждали свои планы, дискутировали, спорили. У нас не было и опыта, и почерпнуть его было негде — изданий подобного профиля не существовало.

В различных официальных бумагах и документах, во множестве предшествовавших созданию журнала, он именовался как "массовое издание, рассчитанное на население". Но нам очень хотелось обращаться не к населению вообще, а к человеку в частности, чтобы каждый читатель мог сказать: "Это мой журнал! Здесь есть кое-что лично для меня!" Это наше стремление не только не изменилось с годами, но и окрепло, стало, можно сказать, нашим девизом. Насколько нам удастся его осуществить — судите сами...

Пока в портфеле редакции не было еще ни одной статьи, мы, пошатавшись, разбегались по научным институтам — вербовать авторов, друзей журнала, его духовных отцов. Мы стремились к тому, чтобы с читателями разговаривали крупнейшие ученые страны — и это нам удавалось. Удастся до сих пор.

Тематику по проблемам детства в первые годы вдохновлял корифей отечественной педиатрии, академик, увенчанный всеми возможными почетными званиями и при этом скромнейший, деликатнейший человек, настоящий русский интеллигент Георгий Нестерович Сперанский. Он-то и внушил нам, что самый важный год в жизни человека — первый и посоветовал публиковать в помощь молодым матерям статьи о воспитании ребенка по месяцам: от первого до двенадцатого. Серии таких статей в разных вариантах мы публиковали много раз, публикуем и теперь.

Однажды при обсуждении статьи о пневмонии Георгий Нестерович напомнил о важности свежего воздуха, рассказал нам такую историю:

"Консультировал я ребенка. Выходя из детской, встретился с отцом и сказал ему: у ребенка пневмония. Отец нахмурился и крикнул: закрыты все форточки! Квартира была большая, во всех комнатах сразу же захлопали окна.

— И вы отчитали этого отца?

— Нет, отчитывать его было опасно. Это был Сталин".

О Сперанском рассказывали легенды: он участвовал в лечении детей Николая II, лечил детей Сталина и внуков Хрущева. Он же — а это документальный факт — еще в начале века организовывал в рабочих районах Москвы первые бесплатные детские ясли и консультации.

Интереснейшие люди стояли у колыбели журнала. Хаживал к нам, был членом редколлегии красавец профессор И. А. Кассирский, основатель отечественной школы гематологов, большой специалист по тропическим болезням. Его имя есть в энциклопедическом словаре, по его книгам до сих пор учатся студенты и врачи. А нас он учил тому, что великолепно умел сам, — о сложном писать просто.

Очень любили мы посещения профессора С. М. Громбаха — не только ученого-гигиениста, но и незаурядного пушкиноведа, автора книги о Пушкине. А главным редактором в первые годы был министр здравоохранения С. В. Курашов, психиатр по специальности и, значит, человекоед... Наши повседневными делами он не занимался, только читал верстку, приезжал в редакцию раз в месяц часа на полтора, но за эти 90 минут успевал нарисовать нам такую картину народного здоровья, что идей и тем хватало надолго.

Очень грустно, что большинства из тех, кто создавал и пестовал журнал, уже нет на белом свете. Но они оставили нам свою энергетику, свою ауру, которую мы ощущаем до сих пор...

О трудностях первых лет сейчас вспоминается с улыбкой, а какого напряжения, каких нервных затрат они стоили тогда! Мы были журналом министерств здравоохранения СССР и РСФСР, и нам твердили: "Не вздумайте стать лечебником! Не вздумайте подменять врача!" А мы ничего такого и не думали. Мы прекрасно понимали и понимаем, что заочное лечение невозможно, разве что в каких-то экстремальных ситуациях. Мы убеждаем в этом и наших читателей. Но знаем твердо: если больному ясен смысл врачебных назначений, он точнее их выполняет, и они лучше помогают.

С врачами, вначале встретившими журнал с опаской, мы теперь сотрудники, тем более что выпускаем для них специальное приложение...

Среди наставлений, которые мы получали, было и такое: не пишите о болезнях, пишите об их профилактике! Но как, скажите на милость, написать, например, о профилактике гипертонии, не упоминая о ее симптомах, не раскрывая больному глаза на то, чем он рискует, если не лечится? Вот и приходилось читательского блага ради прибегать прямо-таки к словесной эквилибристике.

Не рекомендовалось нам и упоминать о лекарствах, и мы очень огорчались, когда строгий рецензент вычеркивал из статьи название препарата, позарез необходимого больному.

Только авторитет автора — профессора Кассирского позволил в 1960 году опубликовать статью "Без рецепта врача", где говорилось хоть немного о том, что и когда можно принимать самому. И мы очень рады, что сейчас вполне официально выделена большая группа так называемых ОТС-препаратов, отпускаемых без рецепта. Их распространение обсуждалось на специальном заседании недавнего российского национального конгресса "Человек и лекарство", и врачи не только разрешают, но даже просят нас учить людей ими пользоваться. А мы с удовольствием это и делаем.

В былые и не столь уж далекие времена нас угнетали даже не столько запреты (их можно было как-то обходить),

это было давно

сколько обязательные материалы, отказ от которых мог стать смертью журнала. Надо было пропагандировать решения всех съездов КПСС, все постановления ЦК КПСС и Совета Министров, "отмечать" все торжественные даты – в каждом апрельском номере, например, обязательно давать материалы о В. И. Ленине. Тему "Ленин и здравоохранение" мы исчерпали довольно быстро и потом долго ее варьировали. В одном из апрельских номеров выручило то, что большой друг журнала профессор Н. Н. Приоров (его именем названы сейчас Центральный институт травматологии и ортопедии и улица, на которой он расположен), будучи молодым врачом, работал в Боткинской больнице, где лечили Ленина после ранения, а потом участвовал в изготовлении ортопедической обуви, понадобившейся Владимиру Ильичу в связи с параличом. Вокруг этих мимолетных встреч и создавались воспоминания – разумеется, без упоминания о параличе. Апрельские номера вообще полагалось делать особо оптимистичными. Опубликование в таком номере статьи, скажем, о кишечных расстройствах или геморрое считалось бы не только величайшей бестактностью, но и потерей политического чутья.

Над нами существовали разные "вышестоящие инстанции", но самой высокой был, конечно, отдел пропаганды ЦК КПСС, неотступно приглядывавший за нами, как, впрочем, и за всеми журналами и газетами.

Иногда нас спрашивали: как у вас с антиалкогольной пропагандой? Тут мы отчитывались спокойно, ибо всегда считали алкоголизм великим злом и материалов на эту тему давали достаточно.

Как с антиникотиновой пропагандой? О вреде курения тоже писали, ведь членами нашей редколлегии были ведущие кардиологи, не устававшие напоминать читателю: курение – один из главных факторов риска инфаркта миокарда.

А вот с антирелигиозной пропагандой было хуже. Нам казалось: атеисты – и без нас атеисты, а если верующему человеку вера помогает жить, зачем лишать его этой опоры? Такую пропаганду с нас требовали, а ничего подобного как-то не складывалось. И тут, наверно, сам Господь сжалился над нами: почта принесла статью о случае из врачебной практики. После крестин мама повесила крестик на кроватку ребенка, он добрался до интересного предмета, как водится у мальчишек, засунул его в рот и нечаянно вдохнул. Крестик попал в бронхи, пришлось делать младенцу операцию. Статью врача вместе с присланной рентгенограммой мы опубликовали, о чем не жалеем. Не грех и сейчас, когда крещение детей стало шире входить в быт (или в моду?), напомнить молодым мамам: не делайте из крестика игрушку, это и по нравственным соображениям нехорошо, и травмоопасно.

Чем больше накапливали мы опыта, тем яснее приходило понимание здоровья не только как отсутствия болезней, но и как умения радоваться жизни, открытости светлым впечатлениям, добру, красоте, любви... Именно потому мы решились на смелый для того времени шаг: заговорили об интимных отношениях мужчины и женщины. Инициатором освещения этих и многих других проблем на страницах журнала была многолетний редактор "Здоровья" М. Д. Пирадова. Это теперь литературы по проблемам секса – и хорошей, и не очень – пруд пруди. А тогда мы со своими рубриками "Половое воспитание" и "Гармония и дисгармония" были, вероятно, первыми. И очень боялись – а вдруг "вышестоящие" не одобряют? А вдруг

педанты-моралисты запротестуют? Но "вышестоящие" проявили лояльность, а протесты пуритан буквально потонули в одобрительных откликах читателей.

И тогда, и ныне читатель для нас – самый авторитетный критик. А читательских писем мы всегда получали много – был период, когда из экспедиции к нам на 10-й этаж их приносили в больших мешках и... сотрудники отдела писем буквально не разгибая спины с утра до вечера на них отвечали. Хотя письма доставляли много хлопот, мы их любили, любим и сейчас. Пожалуйста, пишите!

Мы не обижались даже на придирки – ну, к примеру, такие: летом в разгар арбузного сезона дали на обложке фотографию – на столе лежит разрезанный арбуз, за столом – двое симпатичных мальчишек, у мальчишка в руках сочный ломоть, вот-вот потечет, девочка, смеясь, смотрит на него. Так вот одна читательница спросила: почему мальчишку дали арбуз, а девочке – нет? Не есть ли это замаскированное утверждение женского неравноправия?

Подозрение и даже возмущение одного из читателей вызвала такая картинка: опушка леса, на лежащем в траве древесном стволе сидят туристы. Так не они ли срубили это дерево? Не есть ли это пропаганда хищнического истощения российских лесных богатств? Фотокорреспондент клятвенно заверял, что дерево лежало на поляне как минимум года два и, наверно, было повалено грозой, потому что с одной стороны глубокое дупло, ветки все давно сухие – на фото это видно...

Объясняясь с читателем по таким поводам, мы обычно заканчивали письма фразой "Благодарим за внимание к журналу". И, представьте себе, не кривили душой, потому что даже несправедливые, даже нелепые замечания учили: надо и самим придирчиво относиться к каждому слову, к каждой картинке...

Бывали письма и просто смешные. Одна читательница, например, сообщила: "Я – сожигательница города Йошкар-Ола". Мы, конечно, в ее нравственности не усомнились, поняли, что она не сожигательница, а жительница. Или такое: "Здравствуй, я – мать искусственного ребенка". Получи мы это письмо в недавние времена, могли бы подумать, что речь идет о так называемом "ребенке из пробирки", но тогда метод зачатия вне организма матери еще не был известен. Первый в нашей стране такой ребенок (сейчас их уже более 600) родился в феврале 1986 года, и уже в мартовском номере мы подробно рассказали об этом нашим читателям.

Было и так, что безо всякой нашей вины читатели на нас обижались. В то время подписка на журнал, как, впрочем, и на другие популярные издания, была строжайше лимитирована. Как только начиналась подписная кампания, редакцию буквально осаждали звонки, письма, посетители с просьбой: "Помогите подписаться на журнал! Почта подписку не приносит! Стояли в очереди с рассвета, а нам не хватило! Хотя бы один экземпляр для больного, для инвалида, для матери с ребенком!" И сгорая со стыда, мы вынуждены были отвечать: "Не можем! Собственным тиражом не владеем!"

Как хорошо, что нормирование сверху ушло в прошлое. Подписаться на журнал можно всегда. Если вы еще не успели – подпишитесь! Будем и дальше вместе – следующие пятьсот номеров или еще больше. Почему бы не помечтать?

С самыми добрыми пожеланиями
искренне ваше "Здоровье"



Здравствуйте,
дорогие читатели!

Можно задать вам вопрос?
Сколько праздников отмечают ваши друзья и знакомые, которые еще пока не выписывают и не покупают регулярно журнал "Здоровье"?

Новый год, день рождения, 8-е Марта... Вам повезло!

По крайней мере на один праздник в вашей жизни больше.

Хотя многие пишут нам, что каждый новый номер

"Здоровья" – радостное событие, все же выход 500-го номера – действительно настоящий праздник для нас и, надеемся, для всех читателей журнала.

500-й номер! Красивая дата.

Свидетельство завидного долголетия и хорошего самочувствия нашего издания.

(Впрочем, может ли быть иначе у журнала, говорящего со своих страниц о здоровье?)

Отметим ее вместе. Наш особый юбилейный выпуск журнала, возможно, покажется традиционным – в 500-й раз о главном. Но в этом – будьте уверены – "Здоровье" не изменит никогда. А ваши письма, доброжелательные, критические, письма-советы, письма-исповеди, стали наилучшим подарком для нас – тех, кто делает журнал.

Что же волнует вас сейчас?

О чем писали нам 40, 20,

10 лет назад? Любопытно?

Тогда читайте нашу рубрику "БУМАЖНЫЙ ПРОЕЗД, 14".

И скажу вам прямо...



Здравствуй, любимый журнал!

Хочу поделиться своей радостью. В этом году сослуживцы будут отмечать полувековой юбилей моей трудовой деятельности. Занимаюсь в группе здоровья: волейбол, гимнастика, плавание; читаю "Здоровье". Каждый год подвожу спортивные итоги, сравниваю их с прошлогодними. Стараюсь, чтобы результаты улучшались.

Н. С. КЛОЧКОВ, 72 года, Калинин
№ 12, 1957 год



Когда я бегаю (рядом с нашим домом стадион), соседи смотрят на меня как на человека, который не хочет заниматься семьей, – у меня муж и двое детей. А я встаю пораньше, минут сорок провожу на стадионе, затем успеваю приготовить завтрак на всех. Думаете, устаю? Нисколько. Эти сорок минут дают мне заряд энергии на целый день. Муж и дети, к сожалению, меня не поддерживают, хотя и не осуждают. Утром им охота поспать подольше, вечером – телевизор посмотреть.

Е. Г. НАДЕИНА, Харьков
№ 6, 1977 год



Статья "Апогей" и иллюстрация к ней разгневали многих ваших читателей. Не нас, молодых супругов, которым и была посвящена статья, а людей пожилых, бабушек и дедушек, которые обвинили вас, редакцию, ни много ни мало в развращении молодежи. А мы хотим читать таких статей больше, нам они нужны. Ведь у нас практически не ведется половое воспитание, в магазинах не найти хороших, умных книг по вопросам секса. Сведения об этой стороне жизни молодые (да и не только молодые) черпают из скабресных "самиздатов", пошлых анекдотов. А некоторые чуть ли не до свадьбы думают, что младенцев находят в капусте. Это же трагедия!

Семья ЛИПАТОВЫХ, Казань
№ 3, 1989 год

А вот какие письма пишут нам читатели сегодня.

Здравствуй!

Огромное спасибо за то, что журнал стал таким замечательным. Новому "Здоровью" мы никак нарадоваться не можем. Все номера были интересными, нужными и одновременно развлекательными и очень красивыми. А июньский номер просто потряс. Самое интересное, что он пришел как раз в мой день рождения. А в нем, помните, бесплатная упаковочка "Нейтрали". Я бы никогда не купила (да и не куплю) этот шампунь — для меня это слишком дорого. А тут сюрприз, да еще какой!

Наша семья живет небогато. Я не работаю — воспитываю детей (их у нас трое), веду хозяйство. Приходится в чем-то себе отказывать, экономить. Только не на здоровье! Поэтому на журнал "Здоровье" деньги всегда находятся.

Спасибо, что рассказываете о "нашей" косметике. Сама не раз убеждалась в том, что наше ничуть не хуже импортного. Например, из вашего журнала я узнала о косметике фирмы "Линда". Теперь когда муж или кто-то из знакомых едет в Москву, сразу даю заказ на кремы, шампуни "Линды". Если бы не эта косметика, я бы давно уже ходила зачуханной. А цены доступные.

Помогли нам многие статьи в вашем журнале. С появлением же рубрики "Тела хранитель" и у меня, и у мужа началось своего рода второе рождение. Давно пора было собой заняться, да то времени не было, то лень. А ваши статьи заставили!

Обязательно продолжайте печатать статьи о том, как играть с детьми. Например, какая чудная была публикация о том, как научить детей плавать. Мишка и Гришка — близнецы, им по пять лет, почти освоили эту премудрость по журналу, с помощью папы, конечно.

Вот вы просите вас критиковать, писать, что не нравится. А нам все нравится.

Семья СЛАВНОВЫХ,
Кировская область

Здравствуй!

Мне 15 лет. Но раз я читаю "Здоровье", могу, как мне кажется, высказать свое мнение о нем. Лично я люблю журнал. И не согласна с теми, кто в рубрике "Бумажный проезд, 14" его хает и требует от вас закрыть "Intim island". Этого делать нельзя! Обязательно пишите о методах предотвращения заболеваний, связанных с половой жизнью, о самом интимном и сокровенном. Поверьте, мы, молодые, хотим узнавать подобную информацию из журнала, а не от своих мало разбирающихся в жизни сверстников во дворе. Одна ваша читательница написала, что прячет журнал от внучки, которая ненамного моложе меня. Неужели она всерьез думает, что этим принесет ей пользу? И не боится, что года через 3–4 ее внучка не "пойдет на эксперимент", чтобы узнать и ответить все, что от нее так страстно скрывали?

Не прячьте от своих детей-подростков статьи о сексе! Мы уже достаточно взрослые, чтобы узнать и об этой стороне жизни. Но хотим знать правду.

Наверное, нужно рассказать о себе. В этом году я пойду в 10-й класс. Друзей у меня много. Учусь хорошо. В школе меня уважают. У меня есть парень — человек умный и рассудительный. Мы раньше вместе ходили на занятия в школе, где нам рассказывали об отношениях между мужчиной и женщиной. Эти занятия сблизили нас, но только в плане общения. Ничего "такого" между нами не было. Мы уважаем друг друга. Наши родители могут быть спокойны. С нами беды не случится — благодаря во многом и "Здоровью".



П. Т., Ульяновск

Уважаемая редакция!

Большое спасибо за красивое полиграфическое оформление журнала, за очень интересные статьи! "Здоровье" с начала до конца читают вся наша семья и все друзья. Лично меня интересуют статьи о медицине, современных методах диагностики и лечения. Но таких материалов, к сожалению, в журнале сравнительно мало. Я был бы очень вам

благодарен, если бы публикаций на эту тему стало больше. Ведь наука (кардиология, нейрохирургия, урология) не стоит на месте. Нам здесь, в Латвии, хотелось бы знать, как идут дела в ведущих московских глазных клиниках, других медицинских институтах.



Райт РИТЕНБЕРГ, Рига

Дорогие работники журнала "Здоровье", здравствуйте!

Я очень давно выписываю ваш журнал. Какие подробные материалы вы пишете! Ну совсем "жевать" не надо, только "глотай" готовенькое на здоровье. Удивляюсь тем, кто расстался со "Здоровьем". Те люди еще пожалеют и опомнятся. Я убеждена, что при желании можно рассчитать свой даже очень небольшой доход или сэкономить, и на подписку деньги останутся. А так больше потеряешь, посещая аптеку. Ведь лечиться все равно нужно будет.

Я всегда жду журнал, как самого дорогого родственника. Многим по их просьбе даю почитать. Думаю, что в новом году они тоже подпишутся на "Здоровье".

ЗЫРЯНОВА Фаина Андроновна,
Республика Тува, Кызыл

Уважаемая редакция!

Читаем журнал давненько и хотим поделиться своими мыслями. Многие, судя по публикациям в рубрике "Бумажный проезд, 14", пишут о журнале не очень лестно и доброжелательно, обвиняют вас в пошлости, аморальности, неприглядности. И не хотят его больше выписывать лишь по этой причине. Если честно, немного этого есть, иногда вы перегибаете палку. Но в основном журнал очень хороший. Мы берем много полезного и поучительного из него, то, что не получаем от своего лечащего врача (некоторых вещей он сам не знает). А журнал дает конкретные ответы и советы. Этого не отнять. И бумага очень хорошая. Только вот одно наше пожелание. Пожалуйста, не печатайте больше на цветной бумаге, а только на белой. Нам, да и не только нам очень трудно бывает

И скажу вам прямо...

читать на черном листе, разбирать буквы.

И еще – не обращайтесь внимания на плохие письма: как говорят, на каждый роток не накинешь платок. Пишите больше о том, как сохранить здоровье. Сейчас такие дорогие лекарства, что лучше уж не болеть.



Семья СБИТНЕВЫХ,
Пермская область

Здравствуйте!

Я регулярно покупаю журнал. Думаю оформить на него подписку. Такой журнал просто необходим для семьи. Хочется поблагодарить всех, кто его создает. За последнее время он приятно "потолстел", а сколько новых рубрик появилось! Лично я очень много почерпнула из вашего журнала. Можно даже сказать, что живу, следуя вашим советам. Но особенно меня радует, что больше стало детских страничек. В прошлом году у меня родился сын. Ваши статьи, расписанные буквально по месяцам, стали для меня, молодой мамы-неумехи, настольной книгой, которая пополнялась месяц за месяцем новыми советами. Я очень хочу, чтобы мой ребенок вырос здоровым, поэтому внимательно читаю "Здоровье" и выполняю все рекомендации с абсолютной точностью. Но скоро моему малышу исполнится год, и я в растерянности: как дальше правильно кормить, ухаживать, воспитывать ребенка? Пожалуйста, возобновите публикации для детей от года до трех. Я уверена, что все родители будут им рады. Ничего подобного очень давно нигде не печаталось. Многие вредят своим детям из-за элементарного незнания. Кому, как не вам, просветить нас! С уважением

ПОПОЛИТОВА Ирина, 21 год, Липецк

Здравствуйте, милый журнал "Здоровье" и его уважаемая редакция!

Пишет вам 14-летняя Светлана, большая ваша почитательница. Наша семья любит ваш журнал и выписывает его с 1957 года, с тех пор, как моя бабушка случайно купила его в киоске и журнал ей очень понравился.

В последнее время он стал интереснее, красочнее. К сожалению, он изобилует рекламой. Ее хотелось бы видеть в журнале поменьше. Но мы понимаем, что в наши дни это неприятная необходимость.

Немного о себе. Я люблю читать, ухаживать за цветами, иногда пишу рассказы – это мое хобби. Люблю красивые вещи. И, естественно, очень люблю своих родителей и всех родных

мне людей. Не люблю лести. В журнале обожаю рубрики "Modus vivendi", "Предупрежден – значит вооружен", "Пир флоры", "Ситуация", "Семейный ковчег" и, конечно, "Бумажный проезд, 14".

Есть у меня небольшая просьба. В 1995 году я прочитала в вашем журнале статью о трехмерных магических картинках. Тогда я попыталась проникнуть в трехмерный мир, но у меня ничего не получилось. А сегодня я вспомнила о той статье, нашла журнал прошлогодний (мы их храним, не выбрасываем) и просидела почти два часа, наслаждаясь. Показала я магические картинки и своей подруге. Она просто в восторге! Вот только приобрести альбомы "Magic Eye" у нас невозможно. Может, вы напечатаете для ваших читателей в журнале еще несколько таких чудесных картинок? За их разглядыванием можно прекрасно провести время. С пожеланиями всего самого наилучшего



ЕРМАКОВА Светлана,
Бурятия, Улан-Удэ

Здравствуйте, многоуважаемая редакция!

Я ваша давняя подписчица и читательница. В рубрику "Бумажный проезд, 14" обратилась потому, что у меня и моих родных возник вопрос, на который нам хотелось бы получить ответ. На обложке № 6 за 1996 год вы написали, что подписчики "Здоровья" регулярно получают призы. Очень хотелось бы знать, о каких призах идет речь и кто имеет право их получить? Может, это будет какой-то конкурс или игра? А может, так – рекламный трюк? Уж много всяких новшеств появилось в последнее время, трудно бывает разобраться и понять. Разъясните нам, пожалуйста.

КЛИМОВА Зинаида Константиновна,
Рязанская обл., Скопин

Дорогие читатели! Благодаря вашей поддержке, заинтересованности журнал благополучно дожил до своего 500-го номера. Еще раз поздравляем вас с этой знаменательной датой!

Доживем до 1000-го номера!

Ваша ОЛЯ



отвечают "профи"

"Как-то в электричке попутчик рассказал, что после тяжелейшего перелома он поднялся на ноги только благодаря яичной скорлупе. Расхвалил это средство, всем его посоветовал. Только не объяснил толком, как его правильно приготовить и применять. Может, вы знаете?"

**Афанасий Григорьевич ПОЛИЩУК, 70 лет,
Московская область**

ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА СТОИТ!

Многие минеральные вещества жизненно необходимы нашему организму. Один из важнейших — кальций. Он повышает иммунитет, нужен для активной работы мышц, нормального кроветворения и устойчивой деятельности сердечно-сосудистой системы. Но главное — этот макроэлемент составляет основу зубов, костей, "отвечает" за их прочность и обеспечивает ее. Кальцием богаты многие продукты, которые часто появляются на нашем столе, если питание рациональное и сбалансированное. Это творог, сыр, орехи, рыба, особенно сардины, рыбий жир, а также фасоль, свекла.

Обратите внимание: избыточное потребление хлеба, овса, какао, шпината, щавеля, жирного мяса, других продуктов с высоким содержанием жиров снижает усвоение кальция организмом.

В среднем норма потребления кальция составляет 500 мг для женщин и 800–1300 мг для мужчин в сутки.

Но в жизни бывают периоды, когда потребности организма в этом макроэлементе резко возрастают. Его запасы уже не удается пополнить только с помощью пищевого рациона.

В период роста, полового созревания, во время беременности, а также активных занятий спортом, больших физических нагрузок, после хирургического вмешательства, в моменты стресса, а также с возрастом (обычно после 55 лет, когда возрастает опасность переломов из-за обеднения костной ткани кальцием, а процесс образования костной мозоли затрудняется) многим из нас требуются дополнительные источники этого минерального вещества.

Можно начать принимать различные витаминно-минеральные комплексы, обогащенные кальцием. А можно взять скорлупу сваренного вкрутую яйца, прокалить ее, растереть в ступке или смолоть в кофемолке до пудрообразного состояния. Полученный порошок добавляют в готовое первое или второе блюдо или проглатывают, запивая водой.

Доля кальция в нем составляет 35–38%, а усвояемость этого макроэлемента из яичной

скорлупы в 2,6 раза выше, чем из химических смесей, предлагаемых фармацевтической промышленностью. Достаточно высоко в яичной скорлупе содержание других необходимых и полезных организму минеральных веществ: железа, кобальта, цинка, марганца, йода, хрома... А вот токсические примеси типа свинца, кадмия, ртути отсутствуют.

Медики с успехом используют порошок яичной скорлупы в лечении больных, пострадавших от радиационного облучения.

Чтобы пополнить запасы кальция, уберечься от переломов или ускорить их заживление (срастание костей), достаточно 2–3 раза в день принять 0,3–0,5 г (буквально на кончике чайной ложки) порошка яичной скорлупы.

Потребность в кальции зависит от многих причин: не только от пола, возраста, но и от особенностей питания, климата, состояния здоровья в данный момент. Поэтому выяснить, нуждается ли вы именно в яичной скорлупе в качестве минерального обогатителя, а также определить точную дозу и продолжительность приема этой добавки в лечебных или профилактических целях должен лечащий врач, диетолог или специалист по реабилитационному питанию.

**Т. А. ЯЦЫШИНА, кандидат медицинских наук,
ведущий научный сотрудник Института питания РАМН**

"Мое проклятие — кривые ноги. Временами даже жить не хочется. Можно ли хоть как-нибудь мне помочь?"

Руфина З., Оренбургская область

Некрасивые ноги доставляют много страданий женщинам. Некоторые дефекты можно исправить специальными гимнастическими упражнениями и занятиями определенными видами спорта. Скажу прямо: улучшить форму кривых ног очень трудно. Но все же реально!

ПРИ О-ОБРАЗНОМ ИСКРИВЛЕНИИ займитесь фигурным катанием, гимнастикой, плаванием кролем. Полезны специальные упражнения.

1. Поставьте ноги на ширину плеч и присядьте 20 раз подряд, соединяя колени.

2. Сядьте на коврик, вытяните ноги. Быстрым и резким движением поверните стопы носками наружу, сильно напрягая мышцы ног (20 раз).

3. Встаньте на колени, разведите носки в стороны и сядьте на пятки или, если получится, на пол (20 раз).

Комплекс упражнений можете выполнять несколько раз в день. Главное — нагрузку увеличивайте постепенно.

ПРИ Х-ОБРАЗНОМ ИСКРИВЛЕНИИ ног специалисты советуют много ездить на велоси-

отвечают "профи"

педаль или регулярно тренироваться на велотренажере. Если есть возможность, займитесь конным спортом. Плавайте брассом, бегайте. Ежедневно делайте специальную гимнастику.

1. Прыгайте со скакалкой. Начните с 30 прыжков, постепенно доведите количество повторений до 100.

2. Скрестите ноги и медленно опуститесь на пол (сядьте по-турецки). Затем быстро поднимитесь без помощи рук (20–30 раз). Со временем количество повторений увеличьте в 2–3 раза, выполняя упражнение в несколько подходов.

Будьте настойчивы. Занимайтесь регулярно. Вас непременно ждет успех!

Л. С. ЩЕРБАКОВА,

кандидат медицинских наук,

зам. директора московского Института красоты

«Несколько месяцев назад приобрел фильтр для доочистки воды «Мечта». Очень доволен его работой. Из крана лилась действительно чистая, без какого-либо запаха вода – не в каждом роднике такая бывает. Теперь, к сожалению, он пропускает воду только при большом напоре, да и то часть жидкости протекает мимо насадки. Можно ли восстановить фильтр или его надо выбросить и покупать новый?»

М. Я. ФЕРАПОНТОВ, Москва

ВОДА, О КОТОРОЙ МОЖНО МЕЧТАТЬ

Судя по всему, фильтрующий элемент вашего фильтра выработал свой ресурс: забился примесями. Ведь он довольно долго (несколько месяцев) верой и правдой служил вашей семье – фильтровал и очищал водопроводную воду. Выбрасывать его, конечно же, не надо. Он прослужит еще, если заменить отработанный фильтрующий элемент на новый. Запасную кассету можно приобрести в том же магазине, где продают и сам фильтр «Мечта». Заменить ею старую нетрудно: отверните крышку, извлеките один элемент (старую кассету), вставьте другой и снова укрепите крышку.

И снова в ваш дом будет поступать вода, о которой можно только мечтать.

Г. В. ДВОРЕЦКИЙ,

заместитель генерального директора по науке НПО «Неорганика»

наша окрошка,

«Поздняя осень и начало зимы – самое ненавистное время для меня.

На улицу хоть не выходи.

Нос моментально распухает,

краснеет,

и течет из него, как из ручья.

Неужели так всю жизнь мучиться?»

Анатолий П.,
Сыктывкар



«У моего мужа увлечение – он ремонтирует телевизоры, магнитофоны и тому подобное. К нему все идут и идут, несут все подряд, и он все время дома паяет.



Попробуйте свой нос закалить, тогда он перестанет краснеть и выделять слизь на морозе. Чувствительность к холоду можно понизить, если каждое утро умываться холодной водой или протирать лицо, не забывая о носе, конечно, кусочком льда – эта процедура, кстати, и для кожи очень полезна. Поможет особый воздушный массаж. Прижав одну ноздрю пальцем, сделайте глубокий вдох другой и так попеременно проделайте 8–10 раз.

Очень важно одеваться по погоде: не ходите в холода без головного убора – хотя бы легкой вязаной шапочки и непременно держите ноги в тепле. Демисезонная и зимняя обувь должна быть непромокаемой. Как только забьют ноги, носоглотка рефлекторно получает сигнал «холод», и нос начинает мерзнуть.

Не лишним будет и визит к врачу. У некоторых людей чувствительность к холоду носит характер аллергической реакции. Если и у вас обнаружится холодовая аллергия, врач назначит специальный курс лечения, включающий прием антигистаминных препаратов.

Обычная квартира совершенно не приспособлена для длительных палящих работ, прежде всего из-за отсутствия хорошей вентиляции и вытяжки. Ведь пайка не обходится без специальных масел, соляной кислоты, хлористого цинка: эти вещества выделяют едкий дым и запах, которые отравляюще действуют на организм, особенно детский. Они могут вызвать приступы удушья, а при длительном воздействии – различные аллергические реакции, заболевания органов дыхания.

К тому же мало кто из мастеров-любителей заботится о противопожарной безопасности рабочего места. Да и обеспечить ее в домашних условиях очень трудно. А опасность возгорания во время пайки велика. Мало того что при зачистке изоляции и соединении

или всякая всячина

А когда я его ругаю за это, он отвечает, что вреда людям от паяния никакого нет. Рассудите нас".

Т. С. ПОТЕМКИНА,
Бурятия



"Когда я была маленькой, бабушка частенько поругивала меня за оставленную в банке меда металлическую ложку. Теперь за то же я журю свою дочку. А вот объяснить ей, чем это плохо, не могу".

Г. Н. БЕЗРУКОВА,
Рязанская область



"В этом году в наших местах небывалый урожай красной рябины. Жена варит из нее отличное варенье. Но говорят, что ягоды можно

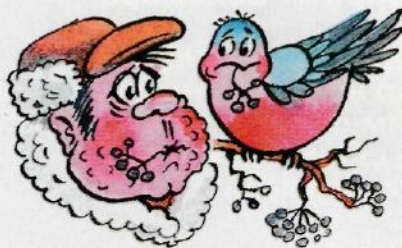
проводов происходит искрение, капли расплавленного металла разбрызгиваются во все стороны, так еще многие умельцы до сих пор по старинке используют для нагрева деталей и паяльника керосиновую лампу, не задумываясь об опасности взрыва (кстати, более безопасна и надежна маленькая газовая горелка). Так что превращать свой дом в паяльную мастерскую и для здоровья вредно, и для жизни опасно.

При соприкосновении с металлом разрушаются органические кислоты, которые вместе с содержащимися в меде глюкозой, фруктозой, витаминами, минеральными веществами, ферментами придат ему замечательные целебные свойства. Поэтому не следует оставлять в банке с медом металлическую ложку. Напомним, что мед оказывает на организм не только общеукрепляющее действие. Он очень полезен для пищеварения, особенно при вялости кишечника. Но увлекаться этим высококалорийным продуктом, если не хотите испортить фигуру, не стоит. Максимальная суточная доза меда для здорового человека – примерно 3 столовые ложки (70–80 г) при условии, что из рациона полностью исключены сахар, конфеты, прочие сладости.

Конечно! Сняв ягоды после заморозков, когда рябина приобретает приятный терпкий горьковато-кислый вкус, засушите их в нежаркой печи. Можно сохранять плоды всю зиму, заморозив их в холодильнике или

использовать и в лечебных целях. Не подскажите рецепт?"

Александр
Серафимович
ПОЛИКАРПОВ,
Ивановская область



положив в холодный подпол. Рябина богата каротином, витаминами С и Р, органическими кислотами, горькими веществами. В народной медицине ее используют для повышения аппетита, а также в качестве мочегонного, потогонного, кровоостанавливающего и слабого слабительного средства. Приготовить настой очень просто: столовую ложку плодов заварите стаканом кипятка, охладите, процедите. Пейте по полстакана 2–3 раза

в день до еды. Полезен и свежий рябиновый сок. Можете на четверть его стакана добавить полчайной ложки меда. Пейте также 2–3 раза в день обязательно в свежеприготовленном виде. При пониженной кислотности желудочного сока принимайте по чайной ложке напитка за 20–30 минут до еды.

"Очень часто после сна встаю с опухшим лицом. Это просто ужасно. Да и шуточки дурацкие в классе по этому поводу отпускают – обидно. Объясните, в чем причина?"

Наташа С., Курск

Чаще всего отеки на лице у здоровых людей появляются из-за пересушивания большого количества жидкости, выпитой накануне перед сном. Лицо может выглядеть опухшим, если вы спали в неудобном положении или без подушки. Иногда причина отеков – аллергическая реакция на некоторые пищевые продукты: клубнику, цитрусовые, мед, шоколад, рыбу, а также косметику, стиральные порошки, книжную пыль. Но отеки лица могут быть одним из признаков хронического заболевания почек, тогда необходима консультация специалиста – уролога или нефролога.



Последняя сигарета

15 ноября во многих странах, в том числе в России, отмечается День без курения. Уважаемые господа – любители “Мальборо”, “Беломора” и прочего-прочего! Сегодня мы отойдем от традиций и начнем разговор не с того, чем курение вредно. Поговорим лучше о том, что будет с вами, если откажетесь от этой пагубной привычки.

По данным исследований, проведенных во многих странах, даже самый заядлый курильщик, бросив эту вредную привычку, через 10 лет по состоянию здоровья не отличается от тех, кто никогда не курил.



Вот что произойдет, если вам удастся выкурить действительно ПОСЛЕДНЮЮ сигарету.

♦ **Вы перестанете отравлять свой организм никотином и другими продуктами сгорания табака.**

♦ **Прекратите кашлять.**

♦ **Исчезнет желтый налет с зубной эмали, и вы сможете продемонстрировать окружающим белозубую улыбку.**

♦ **Исчезнут одышка и чувство горечи во рту.**

♦ **Вы с чистой совестью будете смотреть в глаза близким, так как прекратите заставлять их дышать клубами дыма: пассивное курение, как считают специалисты, наносит здоровью ощутимый вред.**

♦ **Сумеете увеличить семейный бюджет на сумму от 30 до 200 тысяч рублей в месяц – в зависимости от того, какой сорт сигарет предпочитали.**

♦ **И, наконец, всю оставшуюся жизнь вы с гордостью сможете говорить, что бросили курить. Не исключено, что отныне у вас вообще начнется новая жизнь (неважно – с понедельника или четверга), придет и удача, и успех.**

Ведь победа над собой, как известно, отлично закаляет волю. Бросить курить можно в любом возрасте независимо от “стажа”.

И не говорите, что все равно уже испортили здоровье.

ПОСЛЕДУЕМ ПРИМЕРУ КЛИНТОНА

Американцы привыкли заботиться о своем здоровье и считать деньги. При заключении страхового договора агент обязательно поинтересуется, курите ли вы. Если да, предложенные условия будут менее выгодны, так как большинство страховых компаний рассматривает курение как серьезный фактор риска.

Дотошные американцы подсчитали: каждый курильщик обходится медицине в день на 3 доллара дороже, чем некурящий, так как болеет чаще, тяжелее и дольше, а работает хуже и меньше. Кроме того, из-за любителей сигарет происходит по крайней мере $\frac{1}{3}$ всех пожаров. Умирают курильщики в среднем на 22 года раньше, часто в трудоспособном возрасте. “Ну вот, опять пугаете!” – скажет иной читатель и... потянется за сигаретой. А как вам такая информация? В Америке среди курящих преобладают лица африканского и индейского происхождения, эскимосы Аляски, а также люди необразованные и живущие ниже уровня бедности...

Из их-то грошей да еще от экспорта, в основном в развивающиеся страны, и складываются миллиардные состояния табачных магнатов. Впрочем, сегодня даже они вынуждены считаться с мощным антитабачным движением. В Америке не редкость судебные процессы против табачных компаний с целью привлечения их к ответственности за болезнь или смерть отдельных людей, наступившую в результате курения. Правда, пока только одному истцу удалось выиграть дело в суде штата Нью-Джерси, да и то компания обжаловала иск и уклонилась от уплаты компенсации в 400 тысяч долларов.

И вот недавно произошла сенсация: компания “Liggett Group” приняла решение удовлетворить коллективный иск, в котором утверждалось, что производители сигарет намеренно регулируют в них содержание никотина, дабы вызвать привыкание. Компания признала себя ответственной за заболевания, связанные с курением. Суммы, выплаченные по иску, пойдут на антитабачную пропаганду, медицинскую помощь пострадавшим от этой вредной привычки.

И хотя по нашим меркам Америка – страна благополучная (там курит лишь каждый четвертый, а у нас, в России, – 69% мужчин и 49% женщин), антитабачная пропаганда в США нарастает. Американцев бес-

покоит, что с 1990 г. число курильщиков не снижается. Это означает, что табачные компании нашли покупателей среди подростков и молодежи. Подготовлена новая федеральная программа, направленная на борьбу с курением среди несовершеннолетних. Активное участие принимает в антитабачном движении президент Клинтон. Он, кстати, бросил курить и лишь по привычке иногда позволяет себе поддержать во рту незажженную сигару.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Наше Министерство здравоохранения тоже подготовило антитабачную программу, но, увы, в государственном бюджете на нее нет денег. А с курением среди подростков у нас дело обстоит не лучше, чем в США. По данным социологических исследований, в старших классах курят 50% мальчиков и 30% девочек. А как известно, чем раньше человек начал курить, тем труднее ему потом бросить. Зато если до 26 лет удержался, вряд ли станет “дымить” в будущем.

Большинство курильщиков признаются, что хотели бы отказаться от сигареты, но не могут. Попробуют раз-другой и успокоятся: не получается, и не надо. На самом деле, по мнению специалистов, бросить курить может каждый, причем большинство в состоянии сделать это самостоятельно, другим поможет медицина.

Едва ли не самое главное в этом деле – решить для себя, почему вы хотите бросить курить. Без такого психологического обоснования вряд ли добьетесь успеха.

Тем, кто курит всего несколько лет, бросать лучше резко, курильщикам со “стажем” порой легче сделать это, постепенно сокращая количество сигарет.

Зависимость от никотина, как известно, бывает психологическая и физиологическая. С психологической покончить легче: убрать с глаз пепельницы, сигареты, стараться не бывать там, где курят... С физиологической труднее: не получив свою дозу никотина, организм “отвечает” вялостью, разбитостью, хандрой. Чтобы с этим бороться, можно использовать по назначению врача-нарколога специальные никотинзамещающие препараты. Очень удобны пластыри с гамибазином, габитролом – их наклеивают на любой участок кожи на сутки, в результате чего организм получает никотинзамещающие вещества, и курильщик не страдает от отсутствия сигарет.

Прошедшим летом во многих американских аптеках появилось новое лекарство – “Никотрол НС”. Это баллончик со спреем. Все, что нужно, чтобы завязать с дурной привычкой, – раз в день впрыскивать аэрозоль в обе ноздри. С каждой дозой курильщик получает некоторое количество никотина (меньше, чем содержится в одной “хорошей” сигарете). Вдыхаемый через нос, он усваивается быстрее, чем при курении. Как с физиологической, так и с психологической точек зрения, это облегчает и ускоряет болезненный процесс отвыкания от табака.

Первое время после отказа от курения могут беспокоить головная боль, раздражительность, головокружение, слабость. Пугаться этого не надо. Можно принимать, посоветовавшись с врачом, успокаивающие средства, антидепрессанты. Скоро организм освободится от ядовитых веществ, накопившихся за годы курения, и вы почувствуете себя совершенно другим человеком. Чтобы это произошло быстрее, пейте больше жидкости, ешьте фрукты.

Пусть сегодняшний день будет первым днем без сигареты. А потом – еще. И еще один такой день. Наконец вы сможете с гордостью сказать: “Я бросил курить. Я действительно сумел это сделать”.

Светлана РЯБУХИНА



Телефон межрегиональной общественной ассоциации “Движение против курения табака”: (095) 201-25-37.

Телефоны кабинета лечения от табачной зависимости при московском центре “Здоровье”: (095) 413-00-14, 412-20-15.

В международные дни отказа от курения 31 мая и 15 ноября – прием бесплатный.

В этом году прием бесплатный в течение всего ноября.

как бросить курить за 5 дней

метод, разработанный американскими специалистами для летчиков, поступивших в отряд астронавтов

1-й день. Встать на полчаса раньше обычного, выпить 2–3 стакана воды, принять душ. На завтрак – только фрукты и фруктовые соки. После завтрака выполнить несколько дыхательных упражнений (глубокий вдох – выдох). Всякий раз при появлении желания курить “гасить” его 2–3 стаканами воды или сока и дыхательными упражнениями. Избегать общества курящих.

Обед легкий: овощной салат, суп, овощное рагу, пирожок с вареньем, сок. Обязательна прогулка сразу после обеда. Ужин легкий.

Не бездельничать, не сидеть у телевизора, не пользоваться мягкой мебелью, не пить спиртное.

2-й день. 2–3 стакана воды натощак, затем дыхательные упражнения. После завтрака (фрукты, соки) – пешком на работу или пройти пешком хотя бы часть пути. Жить по режиму первого дня. Желание курить подавлять дыхательными упражнениями, водой, соками.

3-й день. Та же диета. Не курить и укреплять волю в решении бросить курить.

4-й день. Тяга к курению пропадает. Режим и диета прежние.

5-й день. Появляется чувство удовлетворенности достигнутыми успехами, уверенность в силе воли. Следовать режиму и соблюдать диету предыдущих четырех дней.

ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ (советы немецких специалистов)

- * Покупайте сигареты только по одной пачке.
- * Взяв сигарету, пачку сразу прячьте.
- * Пользуйтесь сигаретами только с фильтром.
- * Постоянно меняйте сорт сигарет.
- * Держите сигареты дальше от рабочего места.
- * Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами.
- * Не просите закурить сами.
- * Не носите с собой спички, зажигалку.
- * Покурив, прячьте пепельницу.
- * После каждой затяжки кладите сигарету на край пепельницы.
- * После первой затяжки погасите сигарету.
- * Затягивайтесь через раз.
- * Постепенно переходите на курение без затяжек.
- * Первую сигарету курите только после завтрака.
- * Постепенно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 и более минут.
- * Не курите больше одной сигареты в час.
- * Подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить.

Среди вас, дорогие читатели, наверняка есть такие, кто бросил курить. Напишите нам, как вам это удалось. Возможно, ваш опыт кому-то поможет. На конверте сделайте пометку: “Последняя сигарета”.

В сигаретах содержится **4720** различных веществ, **и все вредные**

ПОКУРИЛ – ПОЕШЬ РЫБЫ

Американские ученые, изучавшие характер питания и состояние здоровья злостных курильщиков, пришли к выводу, что те из них, кто ест много рыбы, смягчают вред, который наносит курение сердечно-сосудистой системе. Происходит это благодаря повышенному содержанию в рыбе особых ненасыщенных жирных кислот, препятствующих повышенной свертываемости крови. В результате снижается опасность образования тромбов.



— Леонид, уверена, что абсолютное большинство наших читателей вас воспринимает как человека легкого, веселого, несерьезного. Этаким рубаха-парень, прикольник...

— Ну что вы! Я как раз человек очень серьезный — президент акционерного общества “Л-клуб”. Под моим началом трудятся более 50 человек. Важно, чтобы они не просто ходили на работу, а отдавались делу самоотверженно. Знаете, то, что мы делаем, — своеобразный творческий конвейер, который я пытаюсь уберечь от автоматизма. Ведь передачи идут одна за другой. Мы хотим сделать интересными не только каждый выпуск “Л-клуба”, но и свою работу. А еще моя задача как руководителя — сделать так, чтобы у моих сотрудников наряду с увлекательной работой была и хорошая зарплата, позволяющая нормально жить.

— И тем не менее “серьезный Ярмольник” постоянно улыбается...

— Да, я не стесняюсь улыбаться. Во-первых, профессия требует этого. Мои личные проблемы не должны никого волновать. Я выхожу на сцену, к участникам передачи и не имею ни малейшего права показать свою хандру, усталость, раздражение. А во-вторых, мне самому приятнее иметь дело с улыбающимся человеком, нежели унылым, сердитым.

— Значит, среди ваших друзей больше людей улыбающихся?

— У меня разные друзья. Я их очень люблю и дорожу дружбой с ними. Их не много и не мало: достаточно для того, чтобы чувствовать себя комфортно и надежно. Всех называть не стоит, скажу лишь, что среди самых близких мне людей Андрей Макаревич и Владислав Листьев. Это Владу принадлежала идея создания “Л-клуба”, он уговаривал меня вести эту передачу довольно долго. Уговорил. Но вот Влада нет, а передача живет, и я ее с удовольствием веду. А мой самый близкий друг — жена Оксана. Правда, дома я бываю порой суров, несправедлив, но всегда признаю свои ошибки. Оксана и моя тринадцатилетняя дочь Саша прощают, понимая, что это не со зла.

— Есть ли в вашем доме проблема “отцов и детей”?

— Пожалуй, нет. Я доволен Сашей, она хорошая девочка. Очень похожа на маму, хотя в характере есть и мои черты — упрямство, честолюбие. Но я не считаю это плохими качествами. В нашем доме бывают Сашины друзья, одноклассники. Мы понимаем друг друга. Вообще-

Леонид Ярмольник: “Давайте о хорошем!”

Одним он запомнился по миниатюре “Цыпленок табака”, надолго ставшей своеобразной визитной карточкой артиста.

Другим — по кинофильму “Московские каникулы”.

Кто-то без ума от того, как он ведет популярную передачу “Л-клуб”.

А какой он на самом деле, Леонид ЯРМОЛЬНИК?

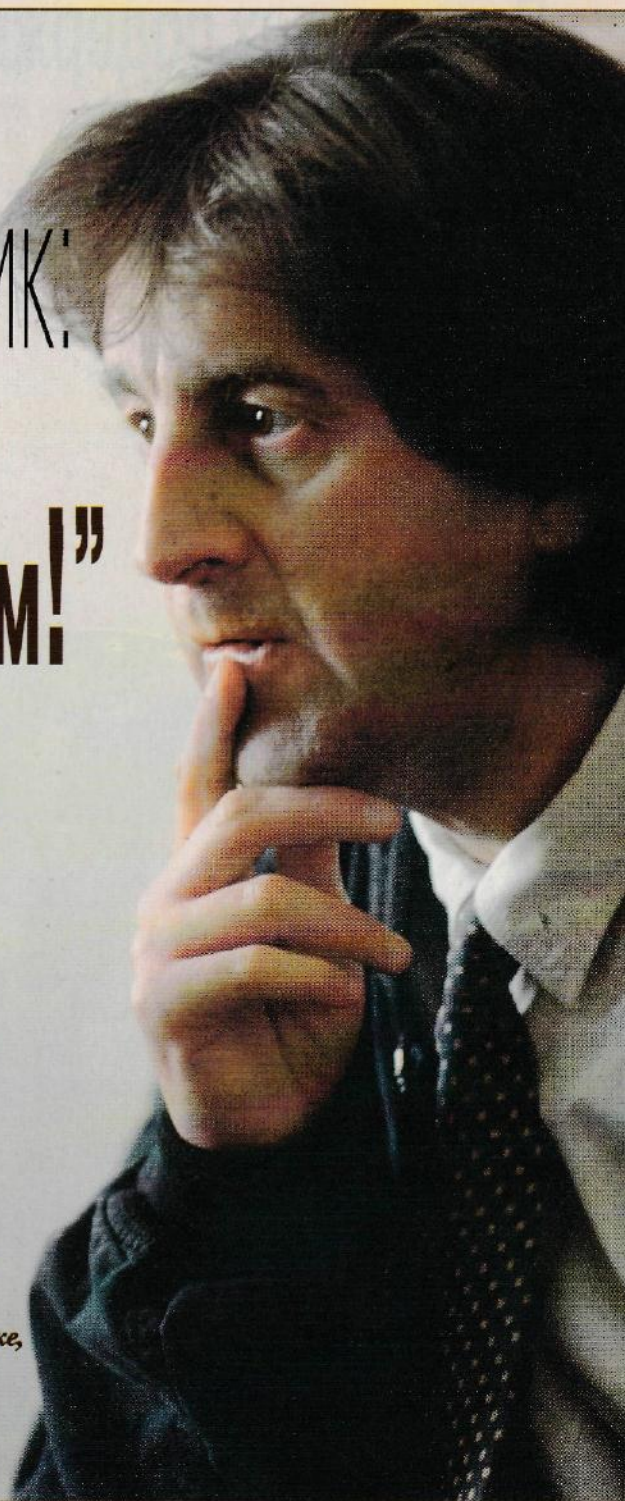
Всегда разный, непохожий на им же созданных теле- и киногероев, очень доброжелательный и откровенный. Только однажды во время беседы, когда разговор неожиданно скатился к размышлениям о политике, он замахал руками: “Да Бог с ними, с политиками. Давайте о хорошем!”

то я стараюсь быть похожим в вопросах воспитания на своих родителей. Они никогда не вмешивались в то, что я делал: мог играть в футбол, в два часа ночи приходиться с репетиций или с вечеринок. Но они всегда знали, где я: на репетиции или на вечеринке. Они мне доверяли, за что я им бесконечно благодарен, хотя и не были макаренами — просто нормальные родители. Вот таким же нормальным пытаюсь быть и я. Мне нравится,

что Саша серьезно занимается музыкой, английским языком, а не играет, например, в теннис, хотя это модно сегодня. Она делает то, что ей интересно. Это для меня главное.

— А что интересно вам?

— Кроме работы, отнимающей уйму времени, сил, нервов, есть вещи, в которые я окунаюсь с головой. Вот, например, увлекся подводным плаванием и теперь ныряю с аквалангом (уж точно “с головой”). Кстати, заразил этим увлечением



Андрей Макаревич. У меня уже около полусотни погружений.

Очень люблю животных. В доме есть попугай и собаки. Собак целых три! Наблюдать за ними – великое удовольствие. У скотч-терьера и ризеншнауцера, как у породистых собак, дружба благородная, без панибратства. А вот “примкнувший к ним” Дмитрий Егорович – дворняга, но с таким рыцарским сердцем, что порой задумаешься, так ли значимы собачьи родословные.

– А зачем вам их столько?

– Они прекрасно снимают стрессы, раздражение. А потом еще, как ни странно это прозвучит, для чистоты в нашем доме. За ними постоянно приходится убирать. Глядишь, лишний раз и собственные вещи обретают свое законное место. С любовью к собакам может поспорить лишь страсть к хорошим машинам. Боюсь, что это выглядит несколько по-пижонски, но я действительно люблю автомашины, ухаживаю за ними, как за живыми существами, а не коллекционирую в отличие от Леонида Ильича Брежнева.

– И что – эта страсть к машинам у вас с детства?

– Нет, конечно. В детстве были другие развлечения. Знаете, какая самая любимая игра? Гонять по улицам Львова, где мы тогда жили, колесико на проволоке. Я этим занимался до головокружения, до беспмятства, пока не довел умение до совершенства. Но как я катал это колесико! Загляденье!

Мне сейчас грустно видеть, что у многих ребят нет никаких дворовых игр, тайн, “битв”, что стоят они на перекрестках с грязными тряпками, чтобы неряшливо “вымыть” стекло, продают газеты... Нет, я ничего не имею против того, что кто-то из ребят в трудовых лагерях, стройотрядах хочет заработать на магнитофон, велосипед, одежду. Но когда карманные деньги на всякую ерунду зарабатываются таким вот способом – это мне не нравится. А вообще хорошо было бы, если бы родители могли обеспечивать всем необходимым своих детей, а ребята – учиться, получать профессию, доводить свои увлечения до совершенства, как я когда-то в детстве. Не знаю, хорошо это или плохо, но я и сейчас живу по принципу: если делать что-то – то лучше всех.

– Новое дело, которое вы затеяли и которое так далеко от забот актерских, тоже будет “лучше всех”?

– Вместе с друзьями Андреем Макаревичем, Леонидом Якубовичем, Александром Иншаковым и Марком Гарбером я стал автором,

мягко говоря, неожиданного проекта – создания стоматологической клиники “Дентал арт”. Мы горды, что наша клиника уже работает и пользуется хорошей репутацией.

– Как не вспомнить строчку: “Вот, новый поворот!” Это действительно поворот в судьбе Леонида Ярмольника? Почему вы взяли за это?

– Наше участие в проекте может показаться для многих неожиданным. Но посмотрите на западных актеров: все они помимо своей основной – актерской деятельности занимаются бизнесом, кто-то открывает рестораны, бары, кто-то – парфюмерные фабрики. Мы решили заполнить определенную пустоту в стоматологическом обслуживании, хотим, чтобы наша клиника стала самой лучшей в Москве, а может быть, и не только в столице.

Есть и еще одна причина. Согласитесь, что в нас генетически заложен страх перед зубной болью и стоматологом. У меня теща была стоматологом. Кто как не она бережно и заботливо лечила мне зубы, а я все равно боялся. Страх был до тех пор, пока я не попал не только к прекрасному врачу, но и в прекрасно оснащенный кабинет. И когда я не почувствовал боли в первый раз, понял, что, оказывается, можно получать удовольствие от лечения зубов.

Никто не будет спорить, что зубы имеют далеко не последнее значение в сложной системе нашего организма. Да и белоснежная улыбка – неотъемлемый атрибут артиста. А еще мы хотим доказать, что у нас в стране легче заработать деньги, чем воровать или обманывать.

– Вашей уверенности можно позавидовать...

– Я оптимист по натуре, хотя многие вещи в последнее время угнетают и раздражают. Не могу мириться с тем, как наши руководители, наделенные народным доверием, обманывают этот же народ, давая заведомо невыполнимые обещания. А я, как участник некоторых политических акций, чувствую и себя соответчиком за все, что происходит вокруг, за ту несправедливость, которая окружает каждого из нас. Грустно...

– Давайте не будем о грустном, тем более что есть повод порадоваться вместе с вами: вы стали лауреатом премии Москвы за участие в фильме “Московские каникулы”. Очень хорошая картина. А какие фильмы вам самому нравятся? Что вы читаете, слушаете?

– Очень люблю фильм “Чапаев”. Смотрю его не как “фильм о герое гражданской войны”. Это для меня киноистория. Он самоценен сам по

себе как произведение. Люблю старый фильм “Неуловимые мстители” – я на нем вырос, знаю почти наизусть. Обожаю Чаплина и могу смотреть его в любое время.

Вот читать приходится немного: нет времени. Кроме сценариев, по совету жены, которая следит за литературой, выкраиваю иногда время и для серьезного чтения. Слушаю с удовольствием “Машину времени”. Видите, какой я однолюб и могу показаться кому-то несовременным. Но мне это интересно.

– Леня, в нашем разговоре часто звучит слово “интерес”...

– У каждого должен быть интерес, и каждый должен что-то любить в своей жизни до конца! Тогда вы будете знать, зачем вечером ложитесь спать, а утром просыпаетесь. Пусть вы его заимствовали у друзей, родителей, кумиров...

– А своим здоровьем интересуетесь?

– Нет, увы! Вопросы здоровья меня не интересуют. Что я хочу этим сказать? Я специально не обследуюсь, не наблюдаюсь, не проверяюсь... Наследственность у меня хорошая. Не склонен к полноте, поэтому каких-то диет или специальных упражнений, поддерживающих форму, не применяю. Да и сама работа заставляет много двигаться, шевелиться, крутиться – тут не до специальных физзарядок.

Я не прав, наверно, что не занимаюсь профилактическими обследованиями. Ведь грядет возраст с 40 до 50 лет, о котором говорят, что это “пора расплаты за грехи молодости”. Наверное, я не очень много “нагрешил”, чтобы сегодня серьезно говорить о проблемах со здоровьем.

– Но что-то все-таки делаете, чтобы хотя бы выглядеть всегда здоровым, бодрым?

– Закаляю волю.

– И как же вы ее закаляете? Как сталь?

– Почти... Заставляю себя в любую погоду с весны до осени, хотя бы минут на 15 погружаться в воду. На даче у нас есть бассейн. Летом это огромное удовольствие, а вот когда погода не ладится, приходится заставлять себя пройти через весь участок, собраться с духом, нырнуть. А уж когда усилием воли заставишь себя сделать все это – испытываешь такое удовольствие!

– Что бы вы пожелали читателям “Здоровья”?

– Конечно, здоровья! И в первую, и во вторую очередь. А еще хорошего настроения, удачи, немножко везения.

Надежда АЛЕНИНА

Селезенка

Многие века селезенка оставалась тайной за семью печатями (сказать по правде, она и сегодня-то не спешит раскрывать ученым все свои секреты, предпочитая роль скромной и незаметной Золушки).

Чего только ей не приписывала молва! Английский сплин (а попросту хандра) Евгения Онегина, оказывається, от селезенки! Вернее — “селезеночных соков”, вызывающих, как считалось, мрачное настроение, повышенную желчность.

Убеждение было столь долгим, что сегодня слово “spleen” с языка туманного Альбиона переводится не иначе, как “селезенка”, а также “злоба, раздражение”. Ближе к истине оказались древние индусы и авестийцы, определившие этот орган как “изливающий, выпускающий, бросающий” кровь. Действительно, селезенка благодаря своему строению — своеобразный резервуар, способный накапливать до 300 мл крови. А при “аварийной” ситуации — анемии, гепатите, других инфекционных заболеваниях и после травм, операций — тут же “направляет” в “горячую точку” порцию крови, богатую эритроцитами, кислородом и питательными веществами, поддерживая тем самым нормальный гомеостаз организма. За эту способность быть “копилочкой” селезенку прозвали “депо крови”.

В агни-йоге селезенку называют “органом гармонии”. Если она здорова, духовная связь с миром и самим собой вам обеспечена.

Строение ее как нельзя лучше приспособлено для кроветворения. Это еще одна важная функция, доверенная нашей скромнице природой. С возрастом она передает обязанности воспроизводства эритроцитов костному мозгу, занимаясь в основном “сборкой” лимфоцитов и моноцитов. Но если в результате недугов в костном мозге нарушаются нормальные процессы кроветворения, селезенка вновь берет на себя роль “главкома”, без устали “выковывая” здоровые “кадры” красных кровяных телец.

Но это в экстренных случаях. В основном же она занимается “рутинной” работой, ежедневно сортируя клетки крови, удаляя состарившиеся и поврежденные лейкоциты, тромбоциты и, главное, эритроциты, причем делает это безошибочно и лучше, чем печень. Селезенку даже окрестили “кладбищем эритроцитов”.

Но, пожалуй, наиболее важная ее функция — иммунная. Захватывая и перерабатывая вредные вещества, селезенка очищает кровь от чужеродных агентов — бактерий, вирусов. Ее клетки точно распознают антигены и синтезируют специфические антитела.

СЕЛЕЗЕНКА ЛЮБИТ

* Она будет вам признательна за теплоту, причем в прямом смысле. Если вы не переохладитесь, одеваетесь по сезону и носите достаточно просторную одежду (упаши вас Бог затягиваться в тугие корсеты!), вам нечего опасаться застоя крови и ослабления иммунных свойств селезенки. А значит, у микроорганизмов не будет почвы для размножения.

* Чтобы ваша селезенка всегда была в полном порядке, ешьте побольше овощей зеленого цвета, сладкого перца, томатов, черной смородины (во всех видах), пейте настой шиповника, не забывайте о цитрусовых — в них с избытком содержится витамин С, который селезенке жизненно необходим.

* Из таблицы Менделеева она отдает предпочтение железу, столь необходимому для “сцепки” красных кровяных телец с кислородом. “Залежи” железа находятся в гранатах, антоновских яблоках, гречке, фасоли, красном мясе.

* Для улучшения кроветворения и иммунных реакций селезенка не прочь “закусить” медью — этим чудесным ускорителем окислительно-восстановительных процессов. Попотчуйте ее чечевицей, раками, крабами, а затем дайте взбодриться чаем, лучше зеленым.

* А как она любит массаж! Хлебом не корми, только делай ласковые вращательные движения в левой части живота по часовой стрелке и против попеременно. Это усиливает кровообращение, улучшает все функции селезенки.

* Сегодня трудно поверить, что самыми опасными для нее были профессии... лакея и скорохода. Долгое время считалось, что селезенка “мешает” подвижности и выносливости, поэтому “для проворности” марафонцам и прислуге этот орган просто удаляли! Бедняги! А ведь причина-то была в недостаточной физической подготовленности. На самом деле селезенка — лучший союзник активного движения. Если во время длительного бега порой и возникает спастическая боль в левом подреберье (кстати, не у всех и не всегда), она связана с рефлекторными сокращениями селезенки, которые не мешают, а наоборот, помогают организму приспособиться, адаптироваться к нагрузке.

* Малоподвижный же образ жизни замедляет циркуляцию крови, в селезенке начинают развиваться застойные явления, нередко приводящие к разрушению не только дефектных, но и вполне здоровых эритроцитов. Тут уж недалеко до анемии. Поэтому побольше двигайтесь! Во время физической работы, отвечая на повышенную потребность организма в кислороде, селезенка освобождается от накопившейся крови и заполняется новой.

СЕЛЕЗЕНКА НЕ ЛЮБИТ

* Самая большая опасность для нее – всякого рода травмы. Ведь она так уязвима! Разрыв и связанные с ним обильные кровопотери нередко приводят к летальному исходу. Берегайте себя от ударов в область левого подреберья, от падений на живот при прыжках в воду с большой высоты.

* Ох, как ненавидит она инфекционные заболевания, особенно брюшной и сыпной тиф, сепсис, острый вирусный гепатит, бруцеллез, сифилис, малярию, которые буквально поражают ее: вирусы блокируют отток крови, нарушается баланс кроветворения, селезенка прямо на глазах начинает увеличиваться в размерах и затвердевать. Если не принять специальных иммунных комплексов и болельщик запустит, для спасения жизни придется селезенку удалить.

* Не пейте спиртное в неумеренных дозах и низкого качества. Оно в прямом смысле травит селезенку, убивая ее способности к фильтрации и кроветворению.

* Не садитесь в погоне за хорошей фигурой на строгую диету без рекомендаций врача, иначе селезенка тут же начнет хандрить. И не удивляйтесь потом, если у вас наступят истощение и малокровие. Тогда придется "откачивать" селезенку грецкими орехами, свеклой с морковью (в них много кальция), а также отваром рябины, брусничным морсом. А наладить воспроизводство красных кровяных телец поможет витамин В₁₂ (он есть в рыбе, печени и почках).

* Если вы застряли в автомобильной пробке, закройте побыстрее окна машины. Не заставляйте селезенку да и весь организм "вдыхать" выхлопные газы. Сокращение доступа кислорода замедляет работу этого органа. По той же причине лучше сделайте крюк через парк, аллею, тихую улочку, но не идите вдоль трассы.

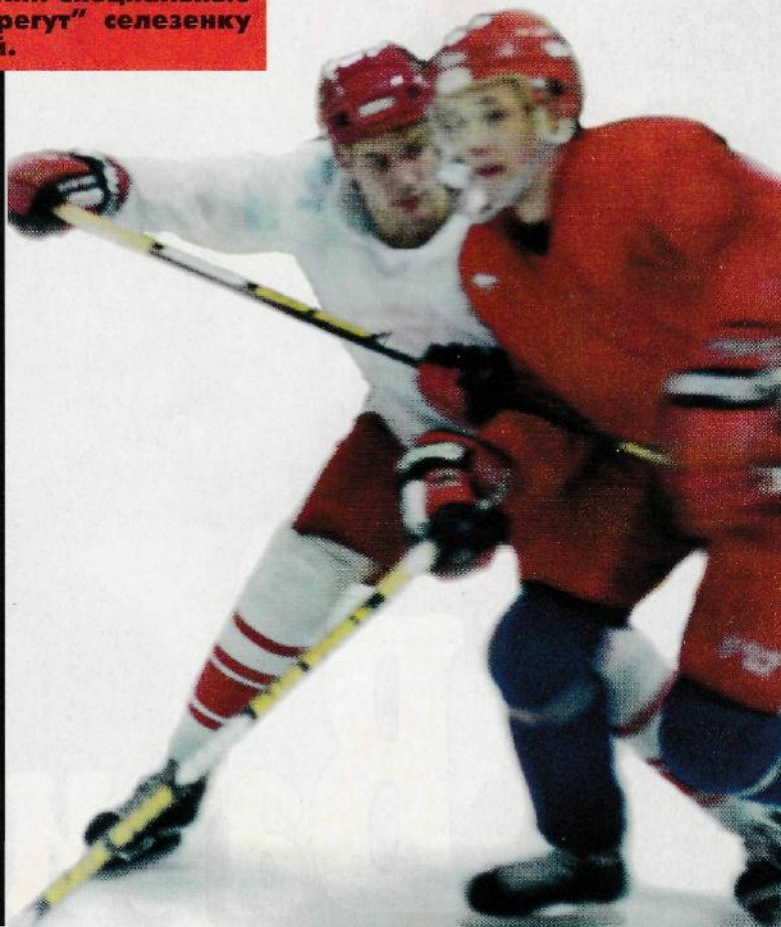
* Если вы застряли в автомобильной пробке, закройте побыстрее окна машины. Не заставляйте селезенку да и весь организм "вдыхать" выхлопные газы. Сокращение доступа кислорода замедляет работу этого органа. По той же причине лучше сделайте крюк через парк, аллею, тихую улочку, но не идите вдоль трассы.

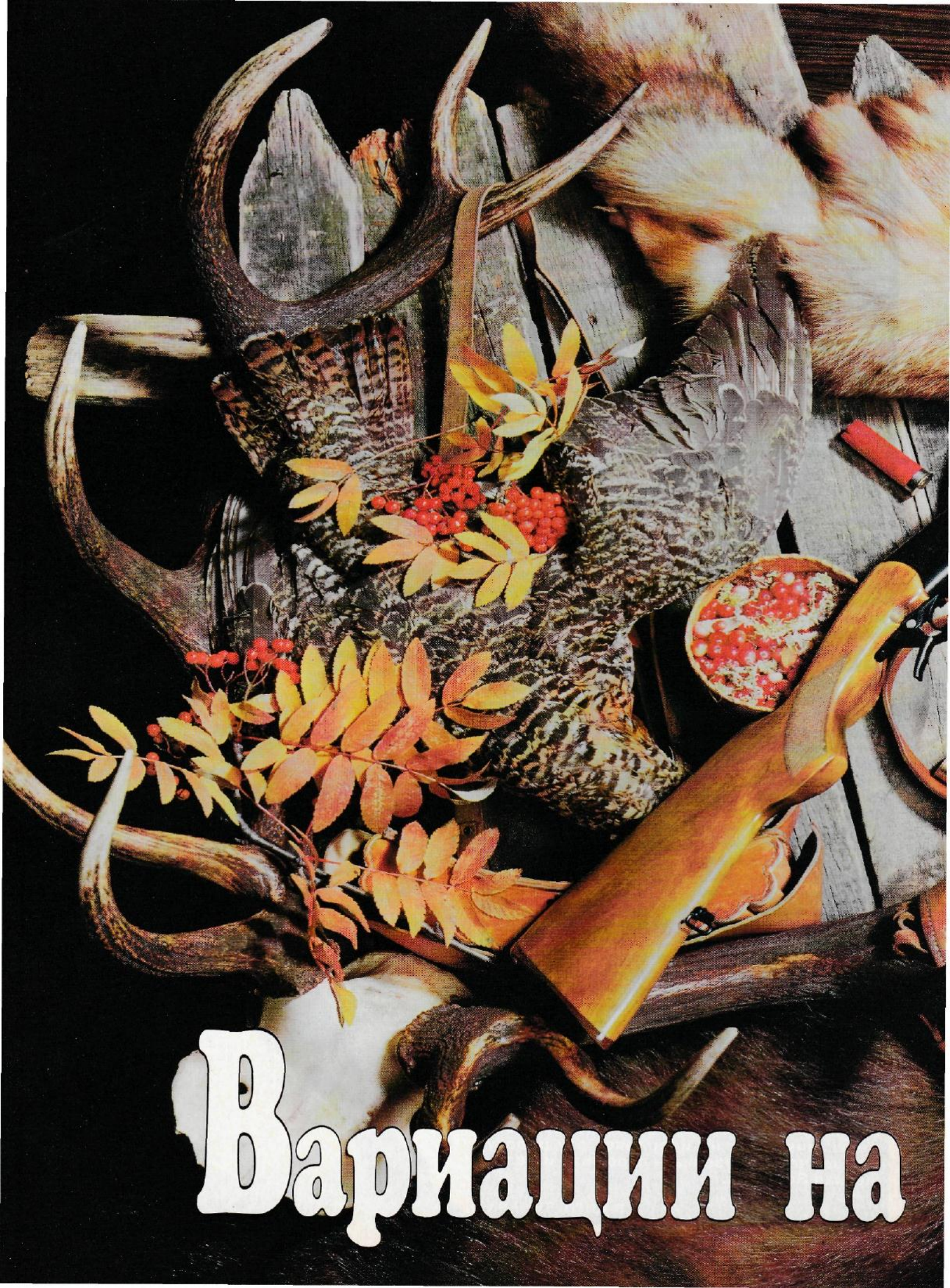
Сегодня уже ни для кого не секрет, что селезенка ведает рядом жизненно важных функций в нашем организме. Нынче хирурги не спешат удалять поврежденный орган целиком, оставляя здоровую ее часть. Как выяснили французские врачи, в органах кроветворения, но прежде всего в селезенке (!), вырабатываются специфические клетки, способные противостоять вирусу СПИДа. Конечно, селезенка не претендует на роль незаменимой (известно, люди живут и без нее), но медики уверены: никто так не исполняет эту работу лучше, чем селезенка – скромная и незаметная Золушка.

Если вы собрались в экзотический вояж в тропики, прежде обязательно посетите врача-эпидемиолога, чтобы защититься от главного врага селезенки да и всего организма – малярии. Специальные лекарства "уберегут" селезенку от неприятностей.

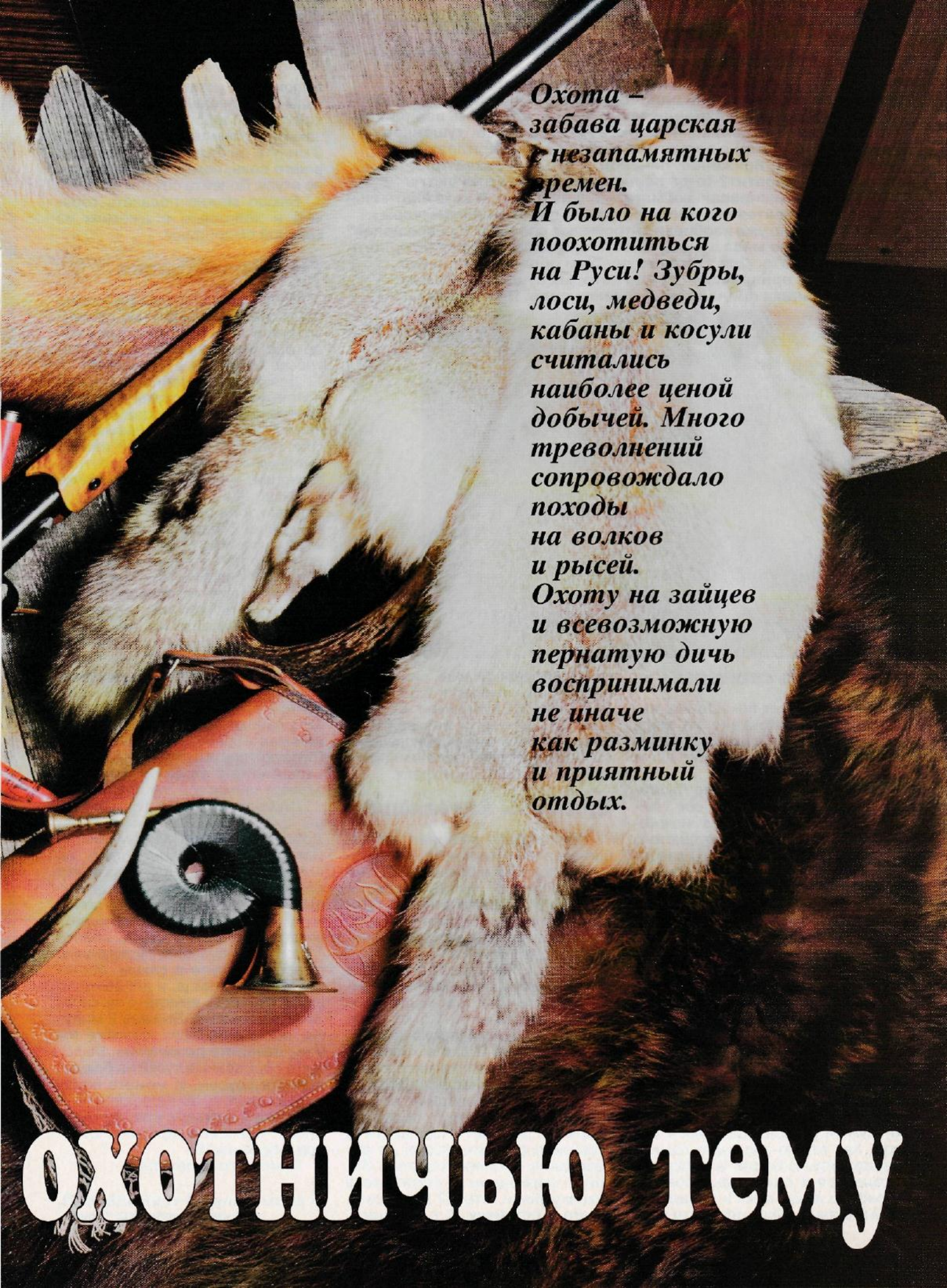
Известный хоккеист Николай Борщевский, выступая несколько лет назад за канадскую команду "Торонто Мэйпл Лиф", получил во время игры такой сильный удар клюшкой в живот, что его срочно пришлось госпитализировать. Диагноз – разрыв селезенки. Жизнь хоккеисту удалось спасти. Но после спленэктомии Николай Борщевский продержался в высшей лиге лишь два года: без селезенки организм едва справлялся с большими нагрузками, и хоккеист вынужден был перейти в скромную европейскую команду.

Авиценна считал, что открыть "закупорку селезенки" помогает лечебный сироп "Сиканджубин": Возьмите 3,4 л хорошего старого винного уксуса, разведите его 7,2 л чистой пресной воды. Положите туда кору корней фенхеля и сельдерея – каждого по 89,55 г, а также семян фенхеля, аниса и сельдерея – каждого по 29,75 г. Все это оставьте стоять сутки, после чего кипятите на слабом огне, пока не испарится $\frac{1}{6}$ часть. Снимите с огня и оставьте охлаждаться. Затем процедите и добавьте на каждые 2,5 части этой смеси одну часть меда. Еще раз прокипятите на слабом огне, снимая пену, до тех пор, пока не останется половина. Охладите, процедите, храните в холодильнике и пейте по стакану через день перед обедом.





Вариации на



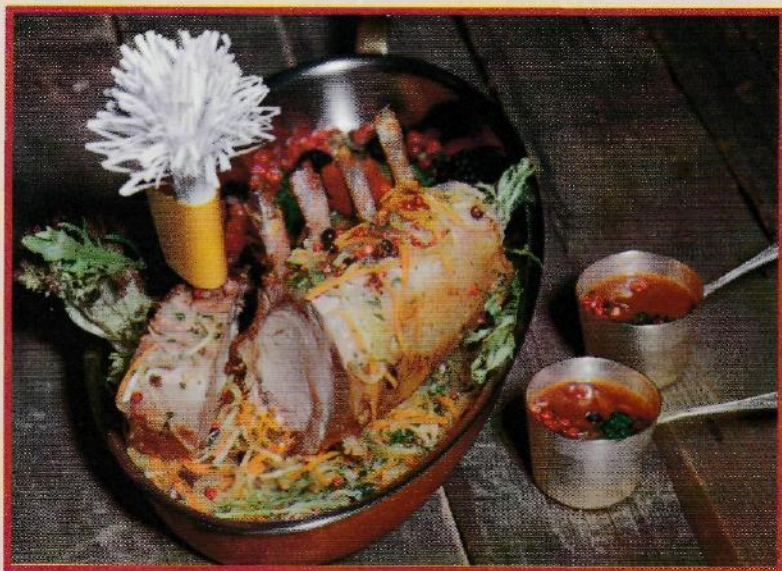
Охота –
забава царская
с незапамятных
времен.

И было на кого
поохотиться
на Руси! Зубры,
лоси, медведи,
кабаны и косули
считались
наиболее ценной
добычей. Много
треволнений
сопровождало
походы
на волков
и рысей.

Охоту на зайцев
и всевозможную
пернатую дичь
воспринимали
не иначе
как разминку
и приятный
отдых.

ОХОТНИЧЬЮ ТЕМУ

В русской кухне дичь занимала почетное место. Без нее не обходилось ни одно торжество. В «Роспись кушаний» — меню — непременно входили такие блюда, как «дичь верченая» (то есть жареная целиком), жаркое из дичи (мясо, тушенное крупными кусками) с овощными добавками — гарнирами, мясо тяпанное, пряженое, печеное... Что, дух захватило, разыгрался аппетит? Тогда поспешите... Нет, не на охоту и не в специализированный магазин. А на кухню. И хотя охотничьи трофеи становятся все более редким и дорогим лакомством, кулинары давно уже изобрели хитроумные способы «превращения» обыкновенного мяса в дичь, то есть придания ему характерного вкуса и аромата. Для этого его особым образом маринуют, сдабривают приправами, среди которых сушеным ягодам можжевельника принадлежит главная роль. Приступим!



Жаркое из свинины

На вкус может показаться, что кушанье приготовлено из мяса кабана. Однако блюдо из свинины получается более мягким и сочным.

Для маринада возьмите $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, сок 1 лимона, 20 размятых ягод можжевельника, 10 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, 1 лавровый лист. Все смешайте и вскипятите. Мясо (1,5 кг свинины) поместите в керамическую посуду, обложите 2 луковицами, нарезанными кружочками, залейте кипящим маринадом и поставьте в холодное место на 4 дня. Не забывайте 2 раза в день мясо переворачивать. Через 4 дня выньте его из маринада, натрите солью и вновь поставьте в холодное место, но уже только на час. Затем обжарьте в гусятнице с двух сторон до образования румяной корочки и поставьте в умеренно (до 180°) нагретую духовку. Время от времени поливайте свинину образовавшимся соком. Как только она будет готова, переложите на блюдо. А к соку, оставшемуся в гусятнице, добавьте столовую ложку муки и процеженный маринад, а еще столовую лож-

ку мармелада (лучше вишневого или из боярышника) и 1,5 стакана бульона. Полученным соусом полейте свинину и подавайте на стол с гарниром из маринованных, соленых овощей, запеченного в фольге в духовке картофеля.

Пряженое из говядины

Приготовьте маринад из нашинкованных кореньев (петрушки, $\frac{1}{2}$ моркови и сельдерея), лаврового листа, по 10 горошин черного и душистого перца, щепотки сушеных листьев чабреца, 10 размятых ягод можжевельника, 2 нарезанных кольцами лукавиц, сока 1,5 лимона, 4 столовых ложек воды, рюмки красного вина. Залейте кипящим маринадом мякоть говядины (1–1,5 кг), уложенную в керамическую посуду, и поставьте на 2 дня в холодное место. Периодически мясо переворачивайте. За час до приготовления натрите говядину солью, нашпигуйте салом, посыпьте красным перцем. Поджарьте в гусятнице с обеих сторон до образования румяной корочки. Залейте маринадом и поставьте в духовку. Мясо готово? Переложите его в сотейник. А в гусятницу

выложите $\frac{3}{4}$ стакана густой сметаны с размешанной в ней столовой ложкой муки. Как только соус закипит, убавьте огонь. Через 2–3 минуты он будет готов. Добавьте в него соль, сахар, лимонный сок по вкусу. Полейте соусом мясо.

Блюдо можно подавать горячим и холодным с джемом из красной смородины.

Утка по-охотничьи

Из домашней птицы так можно приготовить только утку, причем сгодится даже старая (в маринаде она размягчится), но обязательно мясистая, а не жирная.

Для приготовления маринада потребуется $\frac{1}{2}$ стакана сухого красного вина, сок и цедра большого лимона, по 5 горошин черного и душистого перца, 10 размятых ягод можжевельника, 3 бутона гвоздики, кусочек имбиря, мелко нарезанные овощи (по $\frac{1}{2}$ моркови и корня петрушки, $\frac{1}{4}$ корня сельдерея), нарезанная кружочками луковица, 1 лавровый лист, стакан воды. Овощи и лук залейте кипятком и варите 30 минут, после чего добавьте остальные ингредиенты и вскипятите. Маринад охладите. Залейте им тщательно очищенную утку и поставьте в холодное место на 2–3 дня. Время от времени ее поворачивайте. Как только она хорошо промаринуется, пожарьте ее в гусятнице на слабом огне, периодически поливая образовавшимся соком. Готовую утку, разделив на порции, переложите в сотейник или кастрюлю и займитесь соусом.

Шумовкой выньте из гусятницы 2–3 столовые ложки жира. Добавьте чайную ложку сахара. Помешивая, обжарьте жир на сковородке до тех пор, пока сахар слегка покоричневает, «подрумянится». Всыпьте столовую ложку муки и, когда она также обжарится до коричневого цвета, влейте $\frac{1}{2}$ стакана бульона. Полученную смесь смешайте с соком, оставшимся в гусятнице, и добавьте по вкусу маринад вместе с пряностями и овощами. Выждав 2 минуты, процедите соус, залейте им утку, доведите до кипения. Выложите порционные куски на блюдо, полейте соусом. И можете подавать на стол.

Лучший гарнир к утке по-охотничьи — печеные яблоки с клюквой и брусникой.

Приятного аппетита!

У плиты «охотился» С. БИНЯВСКИЙ, шеф-повар ресторана «Савой»



Начните свой день с правильного питания

Всем известна пословица: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу". Именно с завтрака мы начинаем новый день и без преувеличений можем назвать его основным приемом пищи. Потому очень важным является выбор правильного утреннего питания, которое обеспечит наш организм необходимым количеством витаминов и энергии для бодрого начала дня.

Для этого наилучшим образом подходят готовые к употреблению завтраки компании "Келлоггс". Изготовленные из злаковых культур и обогащенные



шестью важными витаминами и железом, они сочетают в себе все качества полноценного питания: 100 г продукта содержит 8 г белков, 82 г углеводов и только 1 г жира. Их преимущества перед нашим традиционным завтраком с яичницей, кашей или колбасой очевидны: меньше жира, больше витаминов при высокой энергетической ценности. Хотите питаться с пользой для своего здоровья? Начните с завтрака "Келлоггс"!

Лучшее для Вас каждое утро от **Kellogg's**



*Вкус, который
всегда в цене!*



Попробуйте!



ЛИКОМП ФУДС



Пудинг из блинчиков

Состав:

тесто для блинчиков – 3 яйца, чайная ложка соли, 1,5 стакана молока, 200 г муки, 2 стакана воды;
яичная масса: 4 яйца, чайная ложка соли, 3 стакана теплого молока;
конфитюр (фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Замесите тесто, тщательно смешав все ингредиенты. Испеките из него на растительном масле блинчики. Смазывая каждый конфитюром "Schwartau Extra", сложите их горкой в подготовленную форму, заполнив ее на $\frac{3}{4}$. Яйца взбейте с солью, разбавьте молоком. Полученной смесью залейте блинчики и поставьте в духовку. Как только яичная масса загустеет, подавайте вкуснейший пудинг на стол.

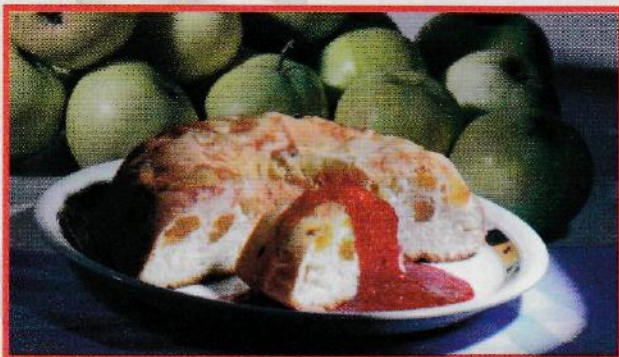
Шарлотка

Состав:

4 яйца; $\frac{2}{3}$ стакана просеянной пшеничной муки; $\frac{2}{3}$ стакана сахара; 4–5 яблок зимних сортов; курага – 50–100 г; любые орехи – 20–40 г; десертный соус (фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Отделите белки от желтков. Тщательно разотрите желтки с сахаром. Добавьте муку и взбитые в пену белки. Смешайте очищенные и некрупно нарезанные яблоки, курагу и орехи. Одну часть добавьте в тесто. Вторую выложите в форму, смазанную маслом, и залейте полученной массой. Выпекайте 35 минут в духовке при 180–200°. Полейте шарлотку десертным соусом "Schwartau". Теперь блюдо готово.



Дорогие читатели!

Хотите узнать, как превратить самое обычное, к ужину или завтраку на скорую руку приготовленное блюдо в праздничное? Все, что вам нужно: фантазия, изобретательность, желание, несколько свежих идей, необычных, но простых рецептов.

А еще вкусная и отменного качества продукция известной немецкой фирмы "SCHWARTAUER WERKE".

Сладкий сюрприз от "Schwartauer Werke" придется по вкусу каждому!



Сладкий омлет

Состав:

3–4 яйца; $\frac{1}{4}$ стакана теплого молока; консервированные фрукты; джем или конфитюр (фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Взбейте яйца венчиком до однородной массы. Добавьте молоко, фрукты. Вылейте смесь на разогретую сковородку, смазанную сливочным маслом. Деревянной лопаточкой помешайте омлет. Как только он слегка загустеет, поставьте сковороду в духовку на 3 минуты. На стол это оригинальное блюдо подавайте с джемом или конфитюром "Schwartau Extra".

Королевские блинчики

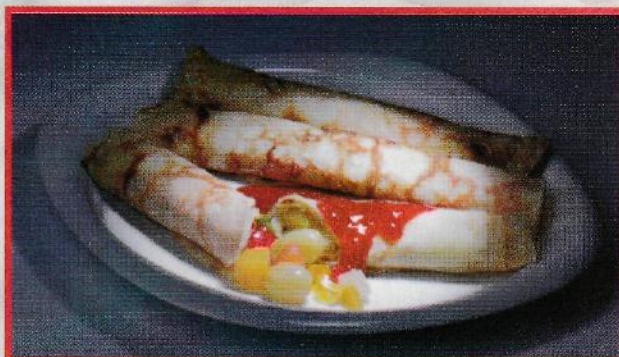
Состав:

тесто для блинчиков – 3 яйца, 1,25 стакана просеянной пшеничной муки, чайная ложка соли, 2–3 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка сахара, 2,5 стакана теплого молока; десертный соус (фирмы "Schwartauer Werke"); консервированные фрукты.

Приготовление:

Сделайте тесто, смешав все ингредиенты, и сразу же начинайте выпекать блинчики. На каждый подрумяненный блинчик положите мелко порезанные консервированные фрукты, закатайте трубочкой и полейте сверху десертным соусом "Schwartau".

Не правда ли, просто, быстро и вкусно по-королевски!



ЛИКОМП ФУДС

Тел.: (095) 254-11-72

Попробуйте!



*В следующем номере мы предложим вам, дорогие читатели, новые рецепты с использованием прекрасной продукции фирмы **“Schwartauer Werke”** (Германия).*



ЛИКОМП ФУДС



Ни для кого не секрет, в чем состоит залог здоровья. Достаточный сон, чистый воздух, вода, активный образ жизни, солнечный свет – все это существенные факторы. Но важнейшим из них является сбалансированное питание. Однако зимой, например, организму трудно получить весь необходимый набор питательных веществ без вспомогательных средств. Тем более сложна задача, если вы хотите при этом еще и похудеть. В этом случае на помощь приходит программа питания ГЕРБАЛАЙФ.

О ПОЛЬЗЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ

Давно известно: если питание несбалансированное, рано или поздно это приводит к отрицательным последствиям – заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов желудочно-кишечного тракта, нарушениям обмена веществ. Рациональное же питание – залог хорошего самочувствия до глубокой старости. Но как этого добиться?

По мнению профессора Института питания РАМН, доктора медицинских наук Бориса Суханова, один из путей решения данной проблемы – регулярное обогащение рациона биологически активными добавками (БАД), известными также как пищевые добавки.

Это природные или идентичные природным биологически активные вещества, получаемые из растительного, животного или минерального сырья, которые снабжают организм важными для здоровья питательными веществами, включая витамины и минералы.

БАД корректируют переваривание питательных веществ в организме, повышают его устойчивость к различным неблагоприятным факторам окружающей среды, то есть служат эффективным средством, поддерживающим и улучшающим здоровье людей.

Основанная в 1980 году в США компания "Гербалайф Интернэшнл" производит целый ряд продуктов сбалансированного питания и контроля за весом, а также косметику и парфюмерию, которые изготавливаются в соответствии с самыми высокими международными и российскими стандартами. Компания успешно действует в 33 странах мира. В этом году представительство "Гербалайфа" открыто в Москве.

Гербалайф и правильное питание

ПРОДУКТЫ ГЕРБАЛАЙФ

"Гербалайф" разработал серию продуктов питания, предназначенных для контроля за весом и обогащающих ежедневный рацион необходимыми питательными веществами.

На российском рынке компания "Гербалайф" реализует 11 продуктов питания. Пять из них представлены ниже.

Формула 1. Порошок для приготовления питательного белкового коктейля

Изготовленный из натуральной растительной сои, этот продукт содержит сбалансированный набор питательных веществ и предназначен для контроля за весом. Формула 1, заменяя один или два приема пищи в день как часть низкокалорийной диеты, обеспечивает организм важнейшими питательными веществами, необходимыми для поддержания здоровья.

Разведенный в обезжиренном молоке, порошок Формулы 1 обеспечивает примерно $\frac{1}{3}$ от суточной потребности взрослого человека в белке, 40% – в кальции, 25% – в железе, а также снабжает организм 19 важнейшими витаминами и 9 аминокислотами.

Формула 1 может применяться в сочетании с рядом других продуктов Гербалайф, среди которых:

Травяной концентрат Thermojetics

Это порошкообразный продукт для приготовления освежающего и ароматного напитка, изготовленный из отборных трав и смеси разных сортов чая. Он может применяться в сочетании с продуктами, предназначенными для контроля за весом.

Напиток пьют горячим или холодным во время или между приемами пищи. Питательный и освежающий, он неотъемлемая часть любой здоровой диеты.

Целл-У-Лосс (Cell-U-Loss)

Этот витаминно-минеральный комплекс трав содержит особую смесь важнейших микроэлементов, включая витамин С, железо, и предназначен для выведения из организма избыточной жидкости.

Гербалайфлайн (Herbalifline)

Его основа – рыбий жир, содержащий весь спектр жирных кислот. Продукт благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, состояние кожи. Его воздействие на организм усиливается присутствием антиоксидантов, в том числе витамина Е.

Шизандра Плюс (Schizandra Plus)

Комплекс содержит антиоксиданты, включая витамины Е и С, способствует снижению отрицательного воздействия на организм всевозможных вредных веществ.



ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Продукты питания Гербалайф дают людям безопасный и эффективный способ контролировать свой вес и возможность улучшить питание в целом. Однако всем, кто собирается осуществить программу контроля за весом, рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом.

В следующем номере мы продолжим разговор о Гербалайфе как о системе сбалансированного питания и контроля за весом, закладывающей оптимальную основу для жизнедеятельности организма человека в любом возрасте.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему одни животные отличаются быстрым и легким бегом, другие – ловкими прыжками, а третьи неуклюжи и медлительны? И только человек может и бегать, и прыгать, и спокойно ходить, сохраняя при этом вертикальное положение тела. Секрет – в строении коленного сустава.

ТЫ – МОЯ ОПОРА

КОЛЕНОПРЕКЛОНЕНИЕ

В пору преклонить колени перед этой самой привилегированной особой среди всей суставной знати. Именно коленка обеспечивает многообразие движений ног: сгибание, разгибание, вращение. Гордо восседает она в окружении многочисленных слуг: мышц, связок и сухожилий, прочно соединяя бедренную и большеберцовую кости.

На службе у колени состоят и два хряща: латеральный и медиальный мениски. Их задача – обеспечить равномерное распределение тяжести по всей суставной поверхности. При ходьбе и прыжках мениски смягчают сотрясение и толчки, уменьшают давление между костями, придают устойчивость коленному суставу. Чтобы они не выскользнули ненароком за пределы суставной поверхности, к менискам приставлена "нянька" – тонкая и короткая поперечная связка, крепко удерживающая их спереди. Во многом благодаря ей мы сохраняем вертикальное положение тела при движении, а не уподобляемся животным, передвигающимся на четвереньках.

Укрепляющий аппарат – мышцы и связки заступают на службу по очереди. Когда мы активно двигаемся, трудятся мышцы, прикрепленные к костям с помощью плотных соединительных волокон – сухожилий, оплетающих сустав. В состоянии покоя "задействованы" связки. Как упругие тросы-тяжи, они

соединяют между собой кости, образующие коленный сустав. Они же принимают удар на себя при травме, когда мышцы порой "теряются", не успевают адекватно среагировать.

Чтобы весь этот сложный механизм "крутился и вертелся", на него работает мощная и сложная кровеносная система. "Коленкины владения" со всех сторон омываются четырьмя крупными разветвленными реками – артериями.

ДАМА ПОД ВУАЛЬЮ

Женская коленочка! Твой таинственный образ долго скрывал ворох чопорных юбок. Шло время. Ты потихоньку обнажалась, выставляя напоказ нежную свою наготу, пока не превратилась наконец в дразнящую и будоражащую воображение мужчин жеманницу под чулочной вуалью.

Этикет, зоркий и ревнивый страж женского поведения, уже в викторианскую эпоху требовал от колени соблюдения строгости. Сидя на стуле, женщина должна была вытягиваться, как струнка, а колени плотно прижимать друг к другу. Английская леди и сегодня не сядет, закинув ногу на ногу. Придирчивый вышший свет тут же усмотрит в такой позе проявление в женщине грубой мужской вульгарности. А современные врачи не советуют так садиться из-за риска возникновения варикозного расширения вен, нарушения кровообращения в коленном суставе.

Как же нужно сидеть современной женщине, чтобы не нарушить канонов приличия и выглядеть изящно? Плотно сжав колени и наклонив их слегка в сторону.

Но не только манерами покоряет мужчин коленка. Мягкая и нежная кожа, бодрый и подтянутый вид, модные колготки, идущие к ее "кругленькой мордашке", делают ее украшением дамских ножек. Каждодневная беготня на каблуках, которые создают дополнительную нагрузку на мышцы коленного сустава, ее утомляет. За день она так устает, что перед сном ей необходимо расслабиться в теплой ванне.

Погрузитесь на 10–15 минут в ванну, выправив ноги. А потом помассируйте колени плавными круговыми движениями, предварительно смазав их жирным кремом.

Если кожа на коленке стала сухой, растрескалась, помогут теплые примочки из солевого раствора (столовая ложка поваренной соли на литр воды). Их накладывают на 15–20 минут, затем насухо вытирают колени и втирают в кожу крем с содержанием витамина А или подогретое соевое, подсолнечное масло. Нехватку в организме витамина А восполните, включив в свой рацион говяжью печень, морковь, тыкву, петрушку, красный перец, укроп, лимон, настой шиповника, зеленый лук.



У МУЖСКОЙ КОЛЕНКИ СВОИ ПРОБЛЕМКИ

Просто так, шагающую нагишом по улице ее встретишь нечасто: не любит она выставляться напоказ. Увидеть мужскую коленку можно раненько утром на спортивной дорожке или летом на пляже. Упругая, подтянутая, с мужественно выступающей коленной чашечкой, окруженная натренированными мышцами и связками, она придает мужской походке уверенность и твердость. А истинная устойчивость коленного сустава, как вы уже знаете, во многом зависит от менисков. Их повреждения случаются в основном у мужчин, причем в самом цветущем возрасте – в 16–35 лет. Чаще всего травмируется мениск во время занятий горнолыжным спортом или игры в футбол, когда туловище резко разворачивается в сторону при фиксированных ногах. Мениски не успевают смещаться и оказываются раздавленными между бедренной и большеберцовой костями. Много неприятностей для хрящей таят в себе ремонт квартиры и рабо-

та на дачном участке. Ну уж когда “забрили” коленку в армию, опасности поджидают на каждом шагу, одна строевая подготовка чего стоит! Не в ладах она с гимнастическим конем – прыжок через него не всегда получается удачным: туловище уже приготовилось приземлиться при фиксированной стопе, а в коленке все еще происходит вращательное движение: повреждение мениска неизбежно.

Не по душе коленке, особенно менискам, резкие ритмичные движения. Если развеселившийся кавалер пустился вприсядку или стал “выделывать” твист, берегись, мениск!

Спровоцировать травму могут и общая слабость организма, и переутомление мышц. Предотвратить же поможет тугая, эластичная, надежно фиксирующая коленный сустав во время нагрузок повязка или наколенник. Носить их постоянно не нужно, иначе мышцы постепенно начнут атрофироваться, потеряют тонус.

Ничто не улучшает подвижность коленного сустава, не снимает

усталость, напряжение в мышцах, прочие неприятные ощущения лучше, чем сухой жар. Поэтому после значительной физической нагрузки поспешите в сауну. 3 сеансов по 4 минуты с 4-минутным перерывом между ними для вашей коленки вполне достаточно.

КОЛЕНКА–ПЕНСИОНЕРКА

Придет время, и сотрутся различия между женской коленочкой и мужским коленом. Старость ударит своей уродливой кляукой и изменит их бывшие привлекательные формы. Повиснет кожа, вылезет с внутренней стороны венозный рисунок, ослабнут мышцы. Но старости и этого покажется мало: внедрится она и в сам двигательный механизм коленки, “разволокнит” мениски и лишит их былой силы. Суставный хрящ, когда-то подвижный и ловкий, затвердеет, истончится. Где ваша летящая походка? Семена робкими шажками, медленно побредете вы, беспомощно опира-

ясь на клюку, с грустью прислушиваясь к заунывной "скрип-скрип" музыке в коленном суставе. А выпадет из рук палочка-опора, скрючившись, попытаетесь поднять ее, но, увы, не сможете согнуться в коленях. "Стоп! Не надо дальше!" – с ужасом воскликнете вы. Ну что ж, не будем о грустном. Только не ждите прихода старухи-немощи. Уже сейчас постарайтесь уберечь от нее свою коленку.

Как вы питаетесь?

Если привыкли к продуктовому раздолью: сахару, сливочному маслу, жирному мясу, тортам и прочим высококалорийным вкусностям, тучность всей своей свинцовой тяжестью обрушится на колени. Измените свой рацион, включите в него побольше овощей, фруктов, рыбы, молочных продуктов, зелени. Они богаты витаминами, ненасыщенными жирными кислотами, к тому же содержат минимум калорий.

Недостаточная мышечная активность уже после 30 лет приведет к ослаблению мышц и нарушению кровообращения в суставе. Сохранить его подвижность помогут умеренный физический труд и гимнастика, которую вы можете включить в утреннюю зарядку или выполнять в течение дня, когда выпадет свободная минутка.

Упражнения 1–3 выполняют сидя на стуле, спина прямая.

1. Ноги согните, подожмите под себя, а затем выпрямите.
2. Обопритесь о края сиденья. Проделайте движения ногами, как при езде на велосипеде, полностью выпрямляя их в коленях.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимите руки вверх и выпрямите ноги в коленях – вдох. Вернитесь в исходное положение – выдох.

4. Стоя, обопритесь руками о спинку стула, ноги вместе. Выполните круговые движения сомкнутыми коленями сначала в правую, затем в левую сторону, слегка приседая и выпрямляясь. Каждое упражнение повторите

8–10 раз. Этот комплекс можно выполнять ежедневно многие годы.

ЕСЛИ НЕ УСПЕЛИ СОЛОМКУ ПОДСТЕЛИТЬ

Почему все синяки при падении вперед приходится на нее – коленку? Да потому, что обречена она выдаваться, выставя свое превосходство над другими суставами, а защитными мягкими тканями не в пример другим не обзавелась. Поэтому так важно уметь правильно, грамотно падать. Искусству красиво и изящно приземляться на бок вас обучит кандидат медицинских наук, хирург высшей категории НИИ скорой медицинской помощи имени Н. В. Склифосовского Александр Георгиевич ЛЕБЕДЕВ.

Чувствуете, что столкновение с землей неизбежно? Быстрее сгруппируйтесь, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки прижмите к груди. Голову отклоните в сторону, противоположную падению. Чем точнее отработаете это спасительное движение, тем безопаснее для колени будет ваше приземление.

ВРОЖДЕННАЯ ОТЗЫВЧИВОСТЬ КОЛЕНКИ

Стукните по коленке (невропатолог сказал бы точнее – по сухожилию четырехглавой

мышцы бедра) – она тотчас откликнется, высоко подбросив ногу. Что это? Врожденный сухожильный рефлекс. Если он не сработает, врач тут же заподозрит поражение спинного мозга или периферической нервной системы.

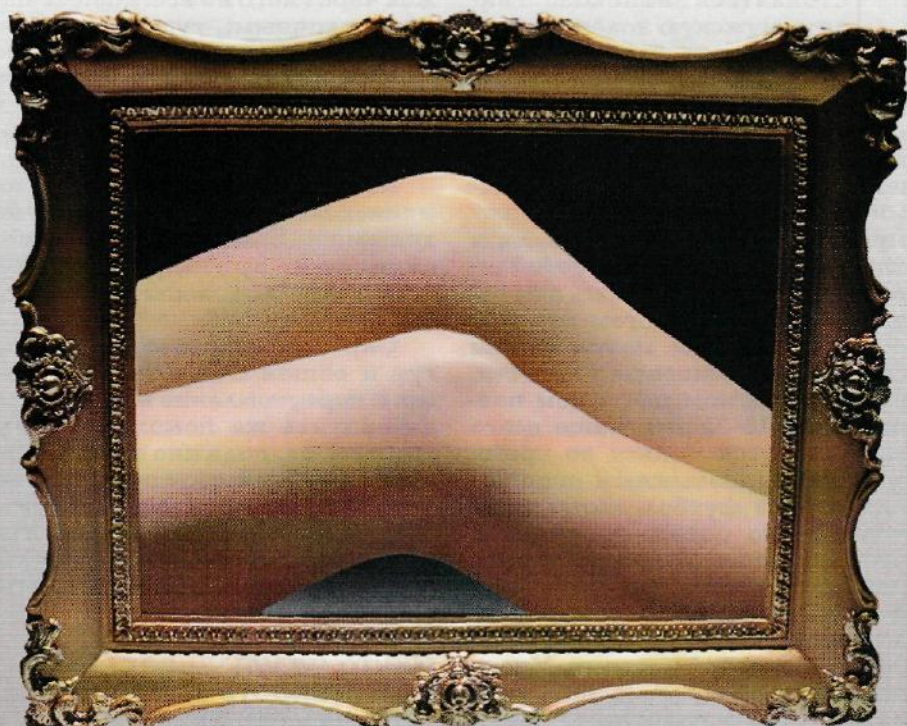
НА ЯЗЫКЕ КОЛЕНКИ

Если женщина кокетливо скрещивает попеременно колени, поглаживает их, сидит, расставив колени, значит, вы ей симпатичны. Сидит, плотно скрестив ноги в коленях? Вы ей неприятны, и знакомство лучше не развивать.

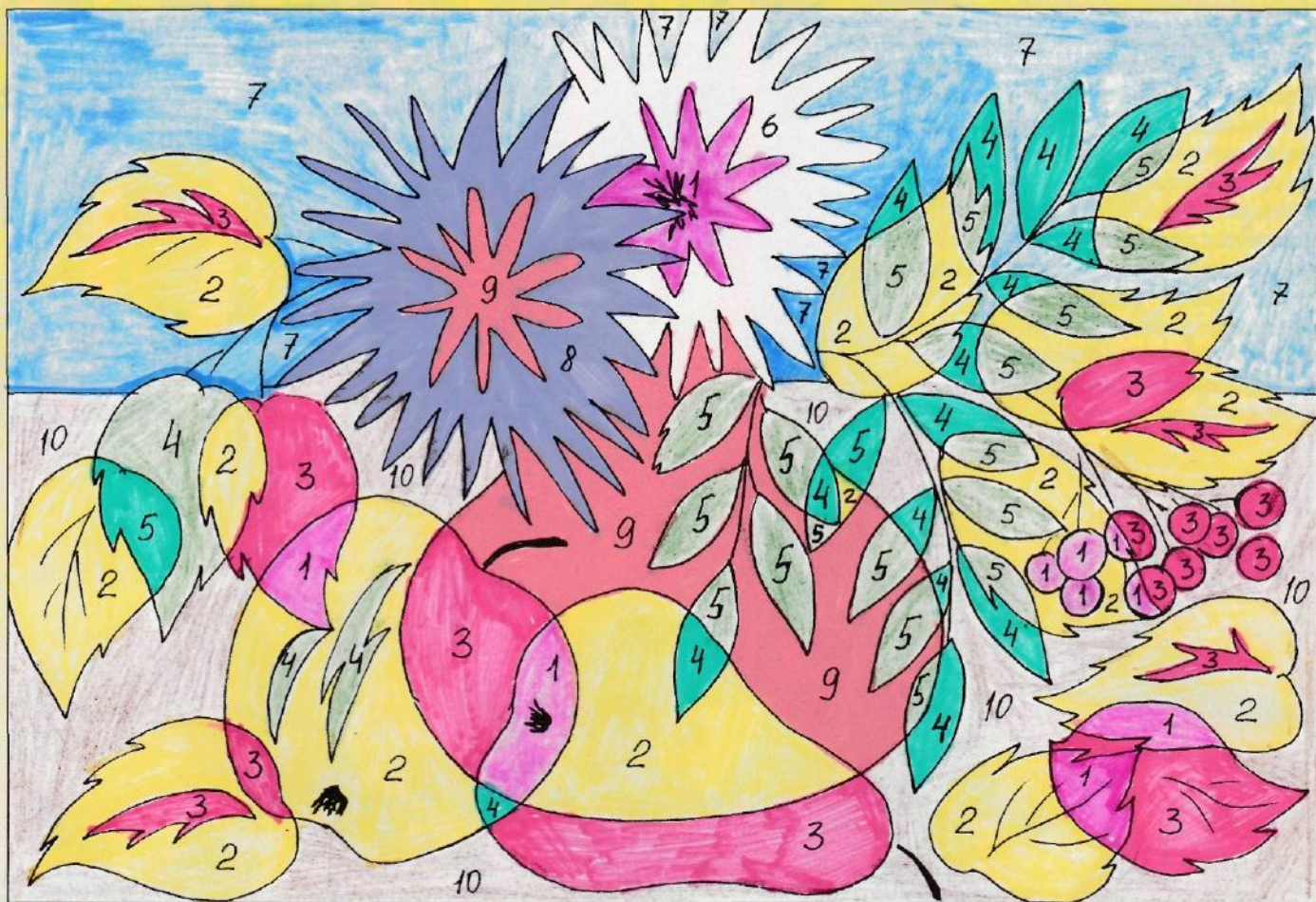
КОЛЕНКА И РИТУАЛ ПРИЕМА ПИЩИ

Долгое время в США во время пауз между блюдами американцы грациозно выжидали подачи следующего, положив руки на колени. Но это выглядело слишком чопорно и неестественно, а может быть, мешало раскованному общению во время еды. По правилам этикета, левую руку (точнее – запястье) теперь принято водружать на стол, а правую оставлять отдыхать под столом, на коленке.

Ирина КЛИМОВСКАЯ



Ноябрь уж наступил...



Как непохожи друг на друга дни! Солнце дробится на тысячи бликов в золоте осыпающейся листвы, тут и там вкраплены мазки багряного, алого, пунцового. Небо удивляет редкой для наших широт адриатической синевой. Это осень. И затянутое тучами низкое полотно пасмурного неба, дождь, кажущийся бесконечным, все оттенки серого – это тоже осень. Она торопится, спешит завершить подготовку к зиме, но все равно иногда радует нас красками ясных дней.

Природа переменчива, но мы можем остановить солнечное мгновение на бумаге. Пусть поздней хмурой осенью нас будут согревать

и радовать прекрасные цветы и щедрые плоды бабьего лета.

Мы вновь предлагаем вам один из самых приятных способов снять стресс и психологически расслабиться – раскрасить картинку. Не обязательно строго придерживаться цветов, предложенных художником. Не ограничивайте свою фантазию – творите, импровизируйте!



- 1 – красный
- 2 – желтый
- 3 – оранжевый
- 4 – темно-зеленый
- 5 – светло-зеленый
- 6 – розовый
- 7 – бирюзовый (голубой)
- 8 – сиреневый
- 9 – бордо
- 10 – коричневый

Термин "стресс" вошел в медицинскую практику в 1936 году с легкой руки ученого Ганса СЕЛЬЕ. Он позаимствовал этот технический термин, означающий "напряжение", "нажим", "давление", из науки о сопротивлении материалов. Селье метко употребил его применительно к человеку.

С тех пор слово "стресс" — на устах всего человечества. Потому что ни одного из нас "чаша сия" не миновала: каждый день, каждый час мы то пригубляем из нее, то пьем взахлеб.

стресс



Мистер Икс, или маска, кто вы?

Точного и единого, удовлетворившего бы каждого определения стресса нет. Селье называл стрессом неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Можно сказать и так: стресс – состояние, возникающее под влиянием сильных, чрезвычайных или патологических воздействий на организм, которые непременно сопровождаются перестройкой его защитных систем. Во всяком случае это состояние – прямо противоположное полной безмятежности, абсолютному покою и спокойствию.

Стресс всегда рядом, он наш самый постоянный спутник. Убежать от него невозможно, да и не нужно. Надо научиться с ним жить и ладить. Стресс не является привилегией человека. Он бывает и у животных, и у рыб. Есть исследования стрессовых реакций растений.

ВОЗМУТИТЕЛЬ СПОКОЙСТВИЯ

Как не бывает дыма без огня, так не бывает стресса без СТРЕССОРА. Это возмутитель спокойствия, неблагоприятный фактор, сигнал тревоги, поступающий извне. Под его влиянием чуть ли не все системы нашего организма разбалансируются и тут же пытаются восстановиться, найти новый баланс, чтобы снова стать устойчивыми уже в изменившихся условиях. “Ведь постоянство внутренней среды (гомеостаз) – неперемное условие свободной и независимой жизни”, – еще в XIX веке утверждал французский физиолог Клод Бернар.

ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ, ИЛИ СТРЕССОР СТРЕССОРУ РОЗНЬ

Условно стрессоры можно разделить на два типа:

- * физические: большие физические нагрузки, жара, холод, иные экстремальные или непривычные внешние условия;
- * психические: воздействующие на психику и вызывающие сильные эмоции.

Даже простые математические действия, производимые в уме, сдача экзаменов и нежные объятия способны вызвать сильнейшее эмоциональное перенапряжение. Добавьте к этому информационные перегрузки, социальную и политическую нестабильность, изменение привычных условий жизни, неуверенность в завтрашнем дне, безработицу, потерю близких, уход за тяжелобольным и повышение уровня радиации и электромагнитных излучений, шум, загрязнение окружающей среды, стихийные бедствия, катастрофы, террористические акты, войны... Образно говоря, стрессор играет белыми фигурами на шахматной доске жизни – первый ход всегда за ним. Что дальше?

ТРИ ВОЗРАСТА СТРЕССА

Как правило, стресс проходит в своем развитии три фазы.

Первая фаза. Ее иногда называют стрессом ожидания или предстартовой лихорадкой. Таково состояние студентов перед экзаменом, спортсменов на старте, больных накануне операции или (припомните-ка!) любого из нас перед ответственной решающей встречей или

беседой. Происходит мобилизация всех функциональных систем и резервов психики, всех защитных сил организма. Зачастую напряжение некоторых систем на первой стадии бывает более сильным, чем во время самого стресса. Чем больше волнуется человек на этом этапе, тем менее защищен он в дальнейшем. Растратив энергию, потеряв силы, он становится похожим на спортсмена, “перегоревшего” на старте. Но сохранять олимпийское спокойствие тоже, оказывается, не на пользу: может не произойти должной мобилизации сил, необходимой для отражения стресса.

Вторая фаза – резистентность, приспособление к трудной ситуации, активное ей сопротивление, устойчивость к стрессу.

ХОРОШИЙ СТРЕСС ПО ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ

Спортсмен достигает поразительных результатов, студент демонстрирует блестящие способности, работник успешно справляется со всеми поставленными перед ним задачами, боец проявляет невиданную смелость.

Это стресс скорее со знаком “плюс”. Его Ганс Селье называл ароматом и вкусом жизни, первейшим способом начать все заново. Чайная ложка такого хорошего стресса может пойти на пользу: повысить сопротивляемость организма, укрепить его защитные механизмы, мобилизовать. В результате конфликтная ситуация преодолевается, на смену напряжению, негативным эмоциям приходят эмоции позитивные, успех, победа.

Постоянная расслабленность – это патология. Если стрессы не требуют от нас невозможного, мы быстро и легко к ним приспосабливаемся. Более того, они помогают нам выживать, придают сил, обогащают новым опытом. Поэтому психологи с полным правом говорят, что без стресса нет прогресса.

Но “высокая нота” не может длиться слишком долго, а многим она оказывается просто не под силу. Наступает срыв.

Третья фаза – истощение, нервное и физическое. Несмотря на то, что адаптационные (приспособительные) возможности каждого различны, они не беспредельны. Когда запасы адаптационной энергии заканчиваются, “хороший” стресс, точно двуликий Янус, поворачивается к нам другой своей стороной, отнюдь не симпатичной. Изменения, происходящие в организме, зачастую становятся необратимыми.

Сегодня не подлежит сомнению: слишком острый или продолжительный стресс (дистресс, по Селье) вызывает резкое ослабление всего организма, приводит к заболеваниям и даже гибели.

Стресс становится опасным для нашего здоровья, когда жизнь, внешние обстоятельства предъявляют к нам чрезмерные требования, а мы не в силах их удовлетворить. **УМЕРЕННОСТЬ** – закон природы. Стресс выбирает себе в жертву того, кто все делает сверх меры, чересчур, не рассчитав свои силы, и мирно сосуществует со сторонником умеренности.

Признание в любви и налоги

Безутешное горе и бурная радость действуют на человека почти одинаково.

Филдинг

Как ни странно, почти неважно, стресс от положительных или отрицательных эмоций вы испытываете. Имеет значение лишь его ИНТЕНСИВНОСТЬ.

Конечно, развод, уплата налогов, шум за стеной откровенно неприятны. Но и от избытка радости падают в обморок, а от счастья умирают.

Отец Пьера Бомарше умер от переполнявшего его восторга, когда великий сын читал ему "Севильского цирюльника".

Радж Капур потерял сознание через минуту после того, как президент Индии вручил ему долгожданную высшую кинематографическую награду страны, и вскоре скончался.

Для определенной категории людей небезопасно посещение музеев Флоренции. "Перебор" положительных эмоций, получаемых от встречи с прекрасным, вводит незадачливых туристов в сильнейший стресс, вызывает шок, расстройство нервной системы – синдром Стендаля. Оказывается, писатель испытал подобное состояние еще в 1817 году: рассматривая полотна эпохи Возрождения, он потерял сознание. Управление туризмом Флоренции выделило на изучение этой разновидности стресса несколько десятков миллионов лир.

Некоторые ученые считают, что положительные эмоции не поражают так сильно мозг да и весь организм в целом, как отрицательные, которые надолго откладываются в нашей памяти. Неприятные воспоминания, утверждают они, могут вызывать плохое настроение и самочувствие даже через много лет после случая, их породившего.

"Плохое помнится долго, а хорошее быстро забывается", – говорят в народе. Не случайно, наверное, говорят.

СООБЩАЕМ "ПРИМЕТЫ"

Вам жарко, холодно, грустно, весело, хочется есть, вы испытываете большие физические нагрузки? Требования внешней среды могут быть самыми разными, но организм всегда отвечает на них одинаково: в нем

происходят одинаковые биохимические сдвиги и процессы.

Вы испытали легкий стресс и тут же ощутили внезапное учащение сердцебиения, тяжесть под ложечкой, сухость в горле, непроизвольное напряжение мышц, отлив или прилив крови к лицу.

Симптомы острого стресса куда более неприятные. Нарушения ночного сна, боль и давление в затылке, шее, спине, в области живота и грудной клетки, обильное потоотделение, одышка, тошнота и даже рвота, необъяснимое беспокойство, чувство усталости, дрожь в коленях, снижение потенции, ухудшение памяти и способности сосредоточиться.

Все эти психофизические реакции – синоминутный ответ на острый, но непродолжительный стрессор. Специалисты называют такое состояние психовегетативным синдромом. Оградите себя от стрессовых ситуаций на ближайшее время, и скорее всего подобные расстройства исчезнут практически бесследно в течение недели.

Стресс, ставший хроническим, усугубляет все эти неприятности.

Но это все снаружи, на виду. А что же происходит внутри?

БУРЯ!

Первым и наиболее интенсивно реагирует на любое внешнее раздражение гипоталамус – дозорный центральной нервной системы. Он посылает сигналы в гипофиз, который и "командует парадом": выделяет гормоны, чутко улавливаемые многими тканями и органами, в первую очередь надпочечниками. Те в ответ "выпускают" в организм адреналин – гормон тревоги. В результате стенки сосудов резко сужаются, повышается артериальное давление, учащаются пульс, дыхание, нарастает мышечное напряжение, увеличивается содержание сахара в крови. Действие стрессора не заканчивается? Тогда нейроны – нервные клетки мозга – начина-

ют ненормально реагировать на нормальные физиологические процессы, происходящие в организме, или перестают на них отвечать. Возникшее в структурах мозга эмоциональное возбуждение через нервную, гормональную системы поступает ко всем органам. Стресс начинает их беспощадно "бомбардировать".

ПОСЛЕ "БОМБЕЖКИ"

Рвется там, где тонко: мишенью стресса в первую очередь становятся генетически более слабые органы, системы или уже пораженные ранее каким-либо недугом.

Всякое заболевание вызывает стресс, и сам стресс участвует в развитии любого заболевания.

Мозг:

- * ухудшение кровоснабжения из-за сужения сосудов
- * кислородное голодание клеток мозга

Органы-мишени, по которым "бьет" стресс



Нервная система:

- * бессонница
- * неврозы

Стресс за последнее время перенес изменения. Сегодня специалистам Московской клиники неврозов приходится иметь дело не просто с неврозом, а с соматоневрозом — нервным расстройством и одновременно поражением какого-либо органа. Это значительно затрудняет вывод больных из стрессового состояния.

Ни острота нервных переживаний, ни сумасшедший ритм современной жизни со всеми ее сложностями не могут привести к неврозу, если это именно ритм: периоды наибольшего эмоционального, психического напряжения чередуются с моментами отдыха, расслабления, относительного покоя и восстановления.

- * депрессии
- * синдром хронической усталости

Если в течение последних 6 месяцев вы не можете справиться с утомлением, не проходящим даже после отдыха, постоянно чувствуете себя «разбитым», снизилась работоспособность, не хочется, как говорится, ни есть, ни пить, ни любить, значит вами завладел синдром хронической усталости. Его виновник — стресс. Заболевание столь серьезно, что несколько лет назад на базе Московской клиники неврозов совместно с Институтом иммунологии и сотрудниками Калифорнийского университета был создан центр по реабилитации нейроиммунологических расстройств и синдрома хронической усталости. Там могут поставить точный диагноз, вовремя «затушить» разгорающийся стрессовый костер.

Адрес клинической специализированной больницы № 8 имени З. П. Соловьева — клиники неврозов правительства Москвы: Москва, ул. Донская, 43. Телефон консультативно-поликлинического отделения: 237-41-53.

Сердечно-сосудистая система:

- * учащенное сердцебиение
- * аритмии
- * головная боль, мигрень
- * гипертоническая болезнь
- * болезнь Рейно
- * инфаркт миокарда
- * ишемическая болезнь сердца

По наблюдениям специалистов, стрессовые состояния, приводя-

щие впоследствии к инфаркту миокарда, в 18% случаев возникают у пациентов в очередях.

Дыхательная система:

- * учащение дыхания
- * одышка
- * хроническая гипервентиляция легких
- * нарушение функций гладкой мускулатуры бронхов
- * астма

Желудочно-кишечный тракт

- * нарушения пищеварения
- * запоры
- * язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- * язвенный колит

Снижение функций желудочно-кишечного тракта в ответ на стресс в некоторых странах использовалось как тест для уличения преступников. В Индии, например, подозреваемому давали пожевать «священного риса». Из-за боязни быть раскрытым и наказанным провинившийся выплевывал зерна на пальмовый лист почти сухими, так как в стрессовом состоянии тормозится слюноотделение.

Эндокринная система:

- * нарушение баланса гормонов (у мужчин, например, резко снижается содержание в крови мужского полового гормона тестостерона)
- * поражение желез внутренней секреции

На Востоке их называют железами судьбы. После первой мировой войны русские и немецкие ученые зафиксировали в своих странах рост заболеваний токсическим зобом и сахарным диабетом. Во время второй мировой войны после сильных бомбежек английских городов у многих развилась болезнь щитовидной железы, которая была тут же окрещена врачами «зобом бомбоубежищ».

- * резкое увеличение содержания глюкозы в крови
- * сахарный диабет

Печень, желчный пузырь, почки:

- * нарушение деятельности, угнетение функций

Мочеполовая система:

- * воспаление мочевого пузыря
- * нарушение менструального цикла, бесплодие у женщин
- * затруднение эрекции, преждевременное извержение семени, снижение активности сперматозоидов, импотенция у мужчин

Мышечная система:

- * сохранение высокого мышечного тонуса даже в состоянии покоя

Виновниками боли в спине всегда считали некоторые органические заболевания, которые врачи называли то радикулитом, то ишиасом и старались связать с патологией позвоночника. Но теперь стало очевидно: во многих случаях именно стресс приводит к сильному напряжению мышц спины, что и вызывает болезненные ощущения.

Суставы:

- * воспалительный ревматоидный артрит

Кожа:

- * крапивница
- * экзема
- * чешуйчатый лишай
- * угревая сыпь
- * псориаз

Иммунная система:

- * резкое снижение иммунитета

Недавно ученые обратили пристальное внимание на так называемую соединительную ткань. Из нее состоят кости, мембраны сосудов, она окутывает нервные клетки, находится между мышечными волокнами, да и кровь представляет собой не что иное, как жидкую соединительную ткань. В ней сосредоточено 90% биологически активных веществ: гормонов, пептидов, олигопептидов, иммунных комплексов, простагландинов, витаминов. Соединительная ткань выполняет и опорную, и защитную функции и, оказываясь, очень страдает при хроническом стрессе. Сегодня причину многих заболеваний ученые находят именно в патологическом изменении соединительной ткани.

СТРЕСС И РАК

Еще 200 лет назад врачи заметили связь между стрессом, который, конечно, еще и не думали так называть, и развитием злокачественных новообразований. В XIX веке английские врачи считали, что именно эмоциональное перенапряжение служит главным фактором, предрасполагающим к возникновению онкологических заболеваний.

Исследования, проводившиеся Американским институтом по изучению стресса в течение последних пяти десятилетий, со всей убедительностью показали: стресс ускоряет развитие и рост злокачественных опухолей, фактически не являясь вызывающей их причиной. Кроме того, в результате экспериментов на животных установлено, что при ослаблении воздействия стресса рост опухолей различной

локализации замедляется, а жизнь, казалось, обреченного кролика или крысы удлиняется. То же и у человека. Как только стрессор уходит из жизни больного, полного веры, к тому же испытывающего только приятные эмоции и чувствующего поддержку врача и близких людей, злокачественная опухоль перестает расти, более того, иногда наблюдаются даже случаи спонтанного выздоровления.

Существуют разные мнения о том, каким образом рак связан со стрессом. Одни ученые утверждают: различные травмы создают предпосылку к развитию злокачественных опухолей. Они напоминают: с одной стороны, чем на более низкой ступени развития стоят те или иные виды животных, тем реже они болеют раком. Страшный недуг и вовсе полностью отсутствует у простейших видов животных. С другой стороны, пропорционально возрастает их способность к восстановлению организма и даже регенерации частей тела, которые были повреждены. Значит, считает ряд врачей, травмы пробуждают атавистические реакции, которые были присущи не только каким-нибудь амебам, но и нашим древним предкам и побуждали организм к коррекции повреждений и скорейшему восстановлению. Но сейчас из-за изменившихся условий существования это приводит лишь к росту злокачественных новообразований, так как человек в ходе эволюции утратил способность контролировать подобные явления.

По другой гипотезе свободные радикалы – частицы, атомы или атомные группы, обладающие неспаренными электронами, количество которых значительно увеличивается во время стресса, – разрушают оболочки клеток. Те теряют, утрачивают свое содержимое – цитоплазму, в которой заключен весь необходимый набор элементов, обеспечивающих дыхание, питание, защиту, воспроизводство клетки. После того как варварски растерзаны оболочки и цитоплазма, свободные химические радикалы – дьявольские посланники стресса добираются до ядра, святая святых клетки, и, образно говоря, перепутывают все данные. Когда клетки вновь начинают формироваться вокруг своих ядер, они делают это уродливо, неправильно, изменяются и их размер, и число, и скорость образования, ими напрочь теряется способность выполнять свои функции. А это уже рак.

Болят – не болят?

Скорее всего не болят. Во время острого стресса гипофиз секретирует особые вещества – пептиды, обладающие обезболивающим морфиноподобным действием. Поэтому порог болевой чувствительности возрастает. С одной стороны, это хорошо: не чувствуя боли, человек способен преодолеть самые невероятные препятствия, выйти из самых критических ситуаций. С другой – боль – сигнал неблагополучия, посылаемый нам нашим организмом. Не уловив его вовремя, можно запустить болезнь, что, к несчастью, часто и происходит.



МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ. И НАПРАСНО!

В силу своей большей эмоциональности и впечатлительности, вынужденные вести хозяйство и одновременно (не редкость в наше время) стремящиеся сделать карьеру, женщины, как считают многие специалисты, испытывают очень высокие психологические перегрузки.

Однако в большинстве своем они проявляют редкую устойчивость к стрессу и легко справляются с ним по сравнению с мужчинами. Возможно, это происходит потому, что они менее склонны «копить все в себе», охотно делятся своими проблемами и бедами с друзьями, часто находят утешение в слезах.

«Поплачь, – советует женская мудрость, – легче станет». Оказывается, испытываемое при этом облегчение объяснимо. В слезных железах учеными обнаружены антистрессорные пептиды.

Многочисленные заботы и обязанности просто не позволяют женщинам сосредоточиться на чем-то одном. Они постоянно переключаются – значит разряжаются.

Мужской организм был изначально рассчитан на большие физические

нагрузки. Теперь, когда мужчины если и вступают в борьбу, то только за власть и карьеру, они оказались беззащитны перед сильными эмоциональными встрясками. Между прочим, по данным английских психологов, лишь 8% мужчин охотно и регулярно помогают своим женам или друзьям по хозяйству. Как раз они, в особенности если их домашние обязанности разнообразны, связаны с физическими нагрузками, проявляют большую устойчивость к стрессам, чем остальные 92% представителей сильного пола.

Соотношение жировых клеток и мышечной массы у мужчин меньше, чем у женщин, значит и энергетический запас у них не так велик, как у слабой половины.

Еще одна интересная особенность мужской психологии. Оказывается, осознание того, что «время идет», – для них уже стресс. С годами каждый день рождения становится своеобразным рубиконом – временем подведения итогов и постановки новых задач. Если к тому моменту счет не в пользу мужчины: его честолюбие не удовлетворено, расчеты не оправдались, наступает глубокий стресс, в итоге провоцирующий болезнь и даже смерть. Не потому ли так много мужчин, по наблюдениям специалистов, уходит (порой в расцвете лет) из жизни именно в течение последнего месяца перед торжественной датой?!



ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА

Оно есть в самом мозге. Это олигопептиды, или нейропептиды, и их разновидность – эндорфины. Они

“ЖЕНЮСЬ, ЖЕНЮСЬ!”

Так восклицал герой известного водевиля. И был совершенно прав с медицинской точки зрения. Холостяки чаще впадают в стресс, особенно с возрастом, по нескольким причинам: боятся одиночества, появляется страх, что не смогут ухаживать за собой, ощущают бессмысленность своего существования. Недаром говорится: “Неженатый мужчина живет как король, а умирает как собака”. Брак же дарит представителям сильного пола чувство стабильности, устойчивости, которое помогает противостоять стрессу.

ДАМЫ, СКРЫВАЙТЕ СВОИ ДОХОДЫ

Специалисты утверждают, что очень сильный психологический стресс возникает у мужчины, если его жена зарабатывает больше, чем он.

СТАРОСТЬ – НЕ РАДОСТЬ

В противовес адреналину – гормону тревоги существует норадреналин – гормон равновесия. С возрастом способность организма вырабатывать этот гормон существенно снижается. Следовательно снижаются и адаптационные возможности человека.

образуются в головном мозге при положительных эмоциях, во время физической нагрузки и вполне могут препятствовать переходу эмоционального стресса в застойную форму. Не так давно в ходе экспериментов на кошках и кроликах швейцарским ученым удалось даже выделить специальный олигопептид, который снимает стресс и повышает устойчивость к нему, – пептид “дельта-сна”. Он прекрасно воспринимается пациентами в виде глазных капель, уже прошедших клинические испытания.

ТОЧКА, ТОЧКА ...

Собиранием 100 болезней называют китайские целители точку, расположенную на голове в теменной ямке, в центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин. Массируйте ее, если вас замучили бессонница, головная боль, невроз.

Антистрессовая точка находится в центре внутренней части подбородка. Получив плохое известие, испугавшись чего-то, огорчившись, надавливайте на нее большим пальцем правой руки.

Зона экзаменационного невроза расположена в нижней трети внутренней поверхности предплечья на три попе-

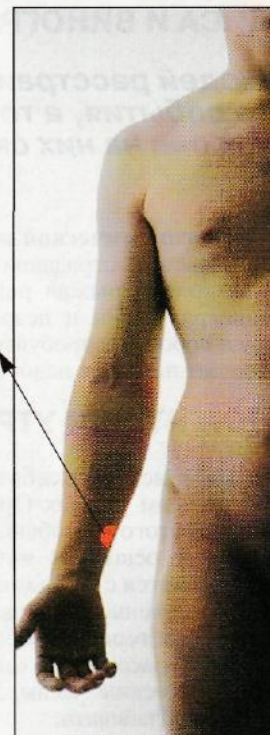
Львы и кролики

Надпочечники кролика – очень тревожного существа вырабатывают в основном адреналин, а надпочечники хищных животных, например, льва, – норадреналин. Но такое различие присуще не только миру животных.

Людей, у которых в ответ на эмоциональный стресс вырабатывается много норадреналина, уподобляют отважным львам. Вспомните хотя бы славного Ричарда, которого звали не иначе как Львиное Сердце. Они быстро мобилизуются в стрессовых ситуациях (которые иногда создают сами себе, не умея собраться в обычной, мерно текущей жизни), легко их преодолевают, а их работоспособности в минуты испытаний можно позавидовать. Но им же свойственно быстро “сгорать”, бывает трудно расслабиться.

Как только появляются отрицательные эмоции, неожиданности, ЧП, требующие решительных действий и мгновенных решений, в работу людей адреналинового типа неизбежно вкрадываются сбои, они теряются и начинают ошибаться. Зато чрезвычайно эффективно работают в условиях стабильности, когда все идет по

Зона экзаменационного невроза



речных пальца выше лучезапястной складки. Ее успокаивающий массаж снимет предэкзаменационное напряжение нервной системы, предстартовое волнение.

Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями (9 раз по и 9 раз против часовой стрелки) в течение 3–4 минут.

плану. Они добросовестные трудяги, но умеют отдыхать и расслабляться.

Людей смешанного типа, у которых вдоволь и гормона тревоги, и гормона стабильности, отличает эмоциональная неустойчивость. Они остро реагируют на любое событие. Им свойственны резкие колебания настроения и зачастую непредсказуемость действий.

РАБОТА У НАС ТАКАЯ

У космонавта, выходящего в открытый космос, сердце бьется с частотой 200 ударов в минуту. Примерно такой же пульс у тележурналистов, работающих в прямом эфире.

Английские ученые установили:

* больше всего страдают от стрессов на работе, а значит и от их последствий шахтеры, полицейские, летчики, журналисты, стоматологи, люди, работающие на конвейере;

* менее стрессоопасны профессии учителя, продавца, инженера, бухгалтера, почтальона, программиста, служащего банка;

* стресс, связанный с работой, обходит стороной священников, астрономов, музейных работников, библиотекарей.

ЛИСА И ВИНОГРАД

Людей расстраивают не события, а то, как они на них смотрят.

Эпиктет

Психологической защите от стресса можно научиться. Помните страдания Лисы из басни И. А. Крылова? Как только рыжая решила для себя, что недоступный виноград зелен и незрел, стрессовая ситуация исчезла сама собой. Попробуйте поступать так же, когда желаемое оказывается недостижимым.

ДОЖИТЬ ДО УТРА

Вы чувствуете себя подавленным, впали в депрессию? По данным ученых Орегонского университета, одна из причин этого – особый гормон, вырабатываемый в организме в основном ночью. Его секреция значительно уменьшается с первыми солнечными лучами, под влиянием естественного света. Так что не залеживайтесь по утрам в постели. Наоборот, вставайте пораньше, лучше всего с рассветом, если это не противоречит вашим биологическим часам. Настроение улучшится, а стресс начнет ослабевать.

- * Прогулки на свежем воздухе, в лесу (причем зимой лучше в сосновом), где воздух заряжен отрицательными ионами, помогают успокоиться, снять излишнее нервное напряжение, повысить жизненный тонус.
- * Ощущение свежести, бодрости вам подарит простейшая процедура, которую вы без труда можете принять дома. Сильную струю холодной воды пустите так, чтобы она разбивалась о раковину, и сядьте примерно в полуметре от нее. Вскоре воздух наполнится мельчайшими водными брызгами. Подышите им в течение 5–7 минут. Это поможет унять головную боль, успокоиться.
- * Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает удивительное антистрессовое воздействие. Те современные ритмы, которые, как горный обвал, обрушиваются на человека, подавляют нервную систему, увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс.

ШАЛФЕЙ И СТРЕСС НЕСОВМЕСТИМЫ

“Человек, почему ты умираешь, если у тебя в саду растет шалфей?” – вопрошали врачеватели древности. Оказывается, помимо хорошо всем известного противовоспалительного действия это лекарственное растение нормализует артериальное давление, оказывает благотворное, успокаивающее воздействие на нервную систему. Достаточно несколько минут подышать ароматом сухих листьев шалфея, чтобы “отпугнуть” стресс.

Ольга КИРИШ

Благодарим за помощь в подготовке материала академика РАМН К. В. СУДАКОВА, члена-корреспондента РАМН А. М. ВЕЙНА, профессора В. С. ЧУГУНОВА.

Спортивная тренировка, занятия физкультурой – это стресс, который, однако, не ослабляет здоровье, а укрепляет его, делает человека более стойким перед ударами судьбы и другими жизненными испытаниями.

Стресс, падающий на определенную систему организма, дает возможность всем остальным системам передохнуть. Это утверждал еще Ганс Селье.

Когда вы на пределе, эмоциональное напряжение, испытываемое вами, слишком велико, переведите отрицательную энергию чувств и страстей в благотворную энергию физического движения

Остановитесь на бегу

Этот оздоровительный комплекс, как рассказала Ольга ДЕНИСОВА, инструктор-методист по физической культуре, стал известен из старинных тибетских медицинских рукописей. Древние целители называли его ключом к установлению гармоничных отношений с миром.

Дождавшись 7 часов вечера – лучшее время для занятий, постелите коврик, наденьте свободный, не стесняющий движений спортивный костюм и приступайте к упражнениям.

Выполняйте движения плавно, всем своим существом. Фиксируйте в сознании, какие органы, мышцы “проснулись”. Какие ощущения вы испытываете во время занятий: тепло, мышечную радость? А может быть, боль? Тогда, сделав глубокий вдох, мысленно пошлите целительный поток воздуха к болевой точке. Затем медленно и мягко выдохните, представляя, что с выдохом “уходит” и боль, полностью расслабьтесь.



1. Сядьте на коврик, скрестив ноги, руки на талии. Очень медленно выполните вращения корпусом (9 по часовой стрелке и 9 против). Следите, чтобы мышцы шеи были расслаблены, рот полукруглым. Наклоняясь вперед, делайте выдох. Это упражнение приведет вас в спокойное расположение духа. Закончив его, отдохните, не меняя и. п.

2. И. п. сидя, положите руки на колени, выпрямив спину. Сконцентрируйте внимание на пупке. Выполните медлен-

ные круговые вращения тазом, напрягая и расслабляя мышцы живота. Верхняя часть корпуса также находится в движении. Его амплитуда, поначалу маленькая, постепенно становится все больше. Дышите спокойно через нос и рот. Делайте упражнение 1–2 минуты. Затем выполните несколько круговых движений в противоположном направлении, замедляя темп. Посидите спокойно 1–2 минуты.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине, удобной для вас,

спина прямая, руки опущены вдоль туловища. Не спеша поднимите руки перед собой до уровня плеч или чуть выше. Кисти рук находятся на расстоянии примерно 5 см. Тыльные стороны ладоней повернуты друг к другу, пальцы выпрямлены. Представьте, что перед вами – прутья стальной решетки. Медленно, словно преодолевая сопротивление, разведите руки в стороны, как бы раздвигая прутья, до тех пор, пока они не окажутся чуть сзади плеч. Дышите легко и ровно. Мышцы живота, груди и бедер расслаблены. Внимание сконцентрируйте на копчике. Не меняя положения кистей, очень плавно сводите руки, словно стараясь сдвинуть прутья. Ощутите энергию, которая точно обволакивает ваши руки. Медленно опустите их вниз. Пойдите спокойно 1–2 минуты и вновь

выполните упражнение (все-го 3 или 9 раз, не забывая перед каждым повторением сделать небольшую паузу). Затем присядьте на коврик, отдохните 5 минут, чувствуя, как все тело наполняется живительной энергией, наливается бодростью.

4. Встаньте прямо, широко расставив ноги и слегка развернув носки в стороны, спина прямая. Положите ладони на бедра. Мышцы плечевого пояса расслабьте. Взгляд устремлен вперед. Не меняя позы, сгибайте ноги в коленях, пока не почувствуете в них дрожь. Задержитесь в этом положении 15 секунд, не сутулясь. Дышите ровно и спокойно. Затем медленно выпрямите ноги, сдвинув ступни, и отдохните несколько минут (сидя или стоя, как удобнее). Сделайте упражнение 3 раза, делая паузы между повторениями.

Не ешьте в течение часа-полутора после занятия.

Выполнив комплекс, отдохните 5–10 минут. Все внимание – на ощущениях, которые вы испытываете. Они наверняка радостные и приятные. И никакого стресса!



Помимо восточных существуют и западные приемы расслабления. Может, они вам больше придется по душе.

1. Несколько минут вглядывайтесь в какой-нибудь предмет, находящийся рядом с вами, или смотрите на однотонный лист бумаги, кусок ткани. Переведите взгляд на другой предмет или цветное пятно. И так несколько раз. Пусть ни одна мельчайшая деталь не ускользнет от вашего внимания.

2. Закрыв глаза, представьте себе, что рисуете мелом на доске горизонтально расположенную, как говорят, “уставшую” восьмерку – знак бесконечности. Затем постарайтесь начертить какой-нибудь другой знак. Это упражнение к тому же научит вас упорядочивать мысли, переводить их в спокойное течение.

КАК МЫ ДЫШИМ?

Для нашего самочувствия и спокойствия вовсе не безразлично, как мы дышим. Чтобы успешно противостоять стрессу, постарайтесь делать это так, как советует главный врач Московской клиники неврозов профессор Вильмир Семенович ЧУГУНОВ.

Примите позу сосредоточения: встаньте, стопы параллельны друг другу, чуть уже плеч, ладони сложены перед грудью, глаза прикрыты, голова опущена.

Разминка:

1. Поднимая плечи, сделайте вдох, опуская – выдох.

2. Отводя плечи назад и сдвигая лопатки – вдох, округляя плечи – выдох.

3. Поднимая одно плечо вверх – вдох, опуская – выдох. То же – другим плечом.

4. Наклоняя голову назад и сводя лопатки – вдох, медленно опуская голову так, чтобы подбородок уперся в яремную ямочку, и округляя плечи – выдох (в пояснице не прогибайтесь).

5. Сделайте медленный спокойный вдох. Разверните корпус в сторону, бедра неподвижны. Взгляд направлен в ту же сторону – выдох. Вернитесь в и. п. – вдох. Выполните поворот в другую сторону – выдох.

6. Поочередно поднимайте плечи, дыхание произвольное.

После разминки отдохните в позе сосредоточения.

Основной комплекс:

Дыхание нижнее – успокаивающее. Сконцентрируйте внимание в области пупка. На вдохе выпятите живот, на выдохе – подтяните. Дышите медленно, спокойно, грудная клетка неподвижна.

Дыхание среднее – укрепляющее. Внимание сосредоточьте в области солнечного сплетения. Делая вдох, расширьте грудную клетку, выполняя выдох, вернитесь в и. п. Живот неподвижен.

Дыхание верхнее – радостное. Все внимание – на области межключичной ямочки. Делая вдох, поднимите грудную клетку, на выдохе – опустите. Живот неподвижен.

Дыхание полное – гармоничное. Внимание сконцентрируйте на потоке воздуха. На вдохе выпячивайте живот, расширяя и поднимая грудную клетку, на выдохе подберите живот, опустите грудную клетку. И вдох, и выдох начинайте с живота.

Дыхание “ХА” – очищающее. Делая вдох через нос, поднимите руки вверх. Задержите дыхание. Сделайте неполный выдох через рот. Быстро наклонитесь вперед и резко выдохните через рот, произнося звук “ХА” (3 раза).



Задувание свечи. Выполните медленный вдох носом. Задержите дыхание. Сделайте через рот 3 коротких резких выдоха, сложив губы трубочкой (3 раза).

Дыхание шипящее – стимулирующее. Медленно вдохните через нос. Задержите дыхание. Слегка приоткрыв рот, не спеша выдохните со звуком “С” (3 раза).

Вот вы и успокоились, расслабились.

Упражнения на выносливость (например, бег), ритмичные, ко-

ординированные движения (танцы, все виды аэробики), сауна, нахождение в условиях средне- и высокогорья – естественные факторы, повышающие способность организма противостоять стрессам.

у вас стресс?

Садитесь за стол, пожалуйста!

То, что мы пьем и едим, безусловно влияет на устойчивость организма к стрессам. Не случайно у многих народов существует обычай и в горе, и в радости (например, на свадьбах и поминках) собираться за столом.

КТО ВЫ: ДОН КИХОТ ИЛИ САНЧО ПАНСА?

Если и в лучшие свои дни вы любите хорошо поесть, скорее всего в состоянии стресса у вас разовьется волчий аппетит. Вы можете здорово поправиться и набрать не один лишний килограмм, что, как вы понимаете, настроения и здоровья вам не прибавит.

Эксперимент, проведенный специалистами Торонтского университета, показал: те, кто регулярно “сидит” на диетах, боясь располнеть, во время стресса начинают есть намного больше, чем обычно.

Вы всегда были привередливы в еде, довольствовались малым и никогда не страдали от повышенного аппетита? Под влиянием конфликтной ситуации он может у вас пропасть вовсе. Это очень опасно, особенно если стресс затяжной. В организме резко идет на убыль содержание белка (ученые называют его фундаментом тела), в дефиците оказываются витамины А и С.

Так что уподобляться аскету Дон Кихоту, как и обжоре Санчо Пансе в минуту испытаний и тревог, если не хотите растерять здоровье, нет никакого резона.

Ваше меню может помочь справиться со стрессом, а может усугубить его.

ЧЕМ “УГОСТИТЬ” СТРЕСС

Одни специалисты полагают, что, пребывая в глубоком стрессе, нельзя кардинально менять привычный рацион питания. Другие, также выступая против резких перемен, все-таки считают: если человек питался до сих пор неверно, некоторые коррективы в свой рацион внести придется – они как раз и помогут противостоять стрессу. Какие?

♦ Утренний завтрак, включающий в себя горячее блюдо – мясное или рыбное, а также салат из свежих овощей, совершенно необходим.

Диетологи утверждают: тот, кто регулярно завтракает, более устойчив к различным стрессам, особенно в первой половине дня. И, наоборот, человек, пропускающий завтрак или ограничивающийся лишь бутербродами и стаканом кофе, выпитым “на ходу”, часто бывает раздражительным и неадекватно реагирует на многие жизненные ситуации.

♦ Душевный комфорт, ощущение удовлетворенности собой несмотря ни на какие трудности и проблемы испытывают те, кто полноценно питается не реже 3–4 раз в день, причем в одно и то же время. Они намного реже ощущают общую слабость, упадок сил, не склонны к депрессиям.

♦ Во время стресса допускается ненамного увеличить порции, если вам от этого легче, но лишь за счет низкокалорийных блюд, например, фруктовых и овощных салатов без заправок.

♦ Медленно, тщательно пережевывая, съесть яблоко, салат из свежей или квашеной капусты, погрызть морковку, выпить стакан сока в ожидании возможного конфликта или неприятности – это и есть профилактика отрицательной реакции организма на стресс, с точки зрения врача-диетолога. После такого “перекуса” ваше психологическое состояние улучшится.

♦ Совет специалистов: никогда не ходите “на ковер” к начальству, особенно если ждете нагоняя, на голодный желудок. Усиленное выделение желудочного сока и повышение его кислотности, сопровождающие стресс, могут спровоцировать появление язвы желудка, если он не будет занят в этот момент перевариванием пищи.

ВРЕДНО:

♦ “Лечить” стресс шоколадом, конфетами, пирожными и булочками.

Вы обманываете себя и свой организм, не избавляетесь от проблем, а лишь добавляете новые в виде избыточного веса и испорченных зубов.

♦ Бороться с ним, злоупотребляя кофе и крепким чаем.

Работоспособность и настроение вы повысите с их помощью ненадолго, зато рискуете заполучить головную боль, раздражительность, нервозность, бессонницу, повышенное артериальное давление.

♦ В подавленном, угнетенном состоянии употреблять продукты с высоким содержанием натрия.

В избытке он содержится в консервах, солениях и копченостях. В больших, чем нужно организму (10–15 г), количествах этот макроэлемент способен нарушить водно-солевой баланс и вызвать повышение артериального давления.

ПОЛЕЗНО:

♦ При переутомлении и неурядицах съесть горсточку изюма. Благодаря высокому содержанию калия он укрепляет нервную систему, а приятный вкус добавляет положительные эмоции.

♦ Для успокоения и восстановления энергии выпить на ночь стакан теплой воды с растворенной в ней столовой ложкой меда и соком половины лимона или съесть размоченные в воде отруби (можно добавить немного меда);

♦ Если испытываете сильное нервное переутомление, пошаливает давление, нарушился сон, заварите травяной целебный чай. Возьмите 40 г душицы обыкновенной, 20 г плодов шиповника, 15 г листьев ежевики, 25 г тимьяна ползучего. Можете заменить его 20 г пустырника и 10 г мяты перечной. Главное, чтобы травы были свежими, то есть хранились не более двух лет. Залейте в фарфоровом чайнике чайную ложку с горкой смеси стаканом крутого кипятка и, дав настояться 7–10 минут, пейте на здоровье. В день не возбраняется выпить 3–6 стаканов напитка, если он придется вам по вкусу.

Как утверждают специалисты, при стрессе происходит окисление мембран нервных клеток. Как с этим бороться?

С помощью антиоксидантов. К их числу относятся многие витамины.

Вывод прост. ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ МНОГО НЕРВНИЧАТЬ, ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОБОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ.

ВИТАМИНЫ ПРОТИВ СТРЕССА

Витамин В₁ стимулирует нервную деятельность.

Симптомы гиповитаминоза В₁: ослабление внимания, повышенная раздражительность.

Содержится в хлебных изделиях из муки грубого помола, отрубях, нежирных сортах свинины, субпродуктах, орехах, дрожжах.

Витамин В₆ оказывает регулирующее влияние на нервную систему.

Симптомы гиповитаминоза В₆: мышечная слабость, раздражительность.

Содержится в дрожжах, печени, яйцах, молоке, сыре, картофеле, зеленом перце.

Внимание: эти витамины группы В являются термостабильными, устойчивыми к нагреванию при кулинарной обработке.

Витамин С повышает устойчивость организма к заболеваниям, повышает работоспособность, снижает нервное напряжение.

Симптомы гиповитаминоза С: общая слабость, быстрая утомляемость.

Содержится в плодах шиповника, черной смородине, картофеле, капусте, в том числе и квашеной, лимонах, апельсинах. Частично разрушается при кулинарной обработке, а также при длительном хранении фруктов и овощей.

Исследования, проведенные английскими учеными на крысах, показали, что в минуты стресса

те очень быстро расходовали запасы витамина С.

Внимание: состояние стресса помогают “амортизировать” макро- и микроэлементы:

калий (кроме изюма, содержится в больших количествах в картофеле, капусте, черносливе, урюке);

фосфор (им богаты рыба, яйца, сыр, творог);

кальций (его много в молочнокислых продуктах, крупах, овощах);

хром (основные источники: говяжья печень, соя, фасоль, горох).

М. М. ГУРВИЧ,
кандидат медицинских наук

ВИСИТ ГРУША? НАДО СКУШАТЬ!

Еще шумерские врачи использовали сочные сладкие плоды в лечебных целях. Им хорошо было известно “веселящее и бодрящее” действие груши. К естественным антидепрессантам, способным в определенной степени снимать нервное напряжение, относятся также айва, бананы, огуречная трава, кориандр, базилик, сельдерей.

ЗАМЕДЛИМ БЕГ ВРЕМЕНИ

“Цветы осенние милей...” С возрастом все чаще приходят на ум эти поэтические строки. В них есть нотки умиротворения. Однако они не подавляют вечного желания каждой женщины сохранить очарование юности. Рецепт один – каждодневный постоянный уход за кожей, целенаправленный, индивидуальный. Хотите узнать о двух **НОВИНКАХ** из Парижа? Возможно, именно они помогут вам остановить неумолимый бег времени, придать своей внешности знаменитый французский шарм.

“СИЯНИЕ ВИТАМИНОВ”

Естественная защита, увлажненность и питание кожи – то главное, от чего зависят ее красота и молодость. Поддержать природой данное равновесие можно с помощью оригинальных средств, разработанных фирмой Лаборатории “ГАРНЬЕ Париж”. Вся гамма “СИНЕРЖИ” уникальна. Входящие в ее состав натуральные активные вещества находятся в полной гармонии с кожей, восполняют все, что ей необходимо в данный момент, вероятность аллергической реакции сведена к минимуму. Дневной крем “СИЯНИЕ ВИТАМИНОВ” – подтверждение тому. В его основе фруктовые кислоты растительного происхождения – из черники, лимона, апельсина.

Главное достоинство таких кислот известно давно: это способность ослаблять межклеточные связи в роговом слое и, как бы раздвигая живые клетки, высвобождать и удалять с поверхности кожи мертвые. Однако такой пилинговый (очистительный) эффект имеет смысл только при большой концентрации кислот, а это часто оборачивается своей негативной стороной: даже не очень чувствительная кожа ощущает их воздействие – пощипывание и покалывание. На нежной коже возможно и более сильное раздражение. Кроме того, малосенькие молекулы кислот, как правило, не задерживаясь в верхних (наиболее обезвоженных) слоях кожи, “проскакивают” внутрь так быстро, что не успевают выполнить свою главную задачу – убрать мертвые клетки. А из-за них, как известно, тускнеет цвет лица.

Ничего подобного при использовании “СИЯНИЯ ВИТАМИНОВ” нет и быть не может. Во-первых, потому, что крем строго сбалансирован по составу. Особенно большая роль отводится кислотно-щелочному равновесию, что позволяет получить оптимальный эффект и избежать раздражения даже самой чувствительной кожи. Во-вторых, все фруктовые кислоты действуют не сами по себе – они соединены с другой, более крупной молекулой, благодаря чему проникают в эпидермис не столь стремительно. Задерживаясь в роговом слое, они творят чудеса. Кожа молодеет буквально на глазах, сияет здоровьем – приобретает приятный цвет, гладкость, мягкость, эластичность.

Включен в крем витамин Е – “страж молодости”, предотвращающий окисление и образование свободных радикалов, которые способствуют старению кожи. Есть здесь и провитамин В₅, придающий ей мягкость и жизненную силу. Этот витамин красоты участвует в большинстве ферментных реакций, необходимых для жизнедеятельности клеток. А еще... различные растительные масла (абрикосовое, оливковое, авокадо – его еще древние аутски называ-

ли маслом красоты) питают кожу, глицерол, полученный из пальмового масла, увлажняет ее, УФ-фильтры защищают от пагубного воздействия солнечных лучей.

Очень приятный на ощупь, мягкий, шелковистый, со свежим запахом зеленых фруктов крем “СИЯНИЕ ВИТАМИНОВ” рекомендуется наносить на хорошо очищенную кожу дважды в день – утром и вечером. Пройдет совсем немного времени – и... Посмотрите в зеркало – молодость продолжается, не правда ли?

“ВИТАЛИФТИНГ”

А что делать, если морщинки уже появились и грозят избороздить лицо новыми и более глубокими? Борьбаться только с ними бесполезно – возраст ведь выдают не они одни. Решением проблемы комплексного воздействия на стареющую кожу стало открытие Лабораторий фирмы “Л’ОРЕАЛЬ”. Создан крем нового поколения, противодействующий возрастным изменениям кожи, – “ВИТАЛИФТИНГ” гаммы ПЛЕНИТЮД.

Наша кожа содержит волокна коллагена и эластина, которые поддерживают ее в тонусе, создают четкий абрис лица. Под воздействием ферментов эластазы и коллагеназы, активность которых с возрастом возрастает, эти волокна постепенно разрушаются – кожа теряет упругость, становится вялой, провисает, расплывается контуры лица.

Противостоять столь нежелательному напору ферментов в состоянии пептид растительного происхождения – пар-эластин. Он-то и стал главным компонентом крема “ВИТАЛИФТИНГ”. В тандеме с ним выступает всем хорошо известный витамин А.

Именно он способствует росту и обновлению клеток кожи. Наш организм получает его обычно из продуктов питания. В молодости витамин А усваивается хорошо. С возрастом этот важный процесс ухудшается. В результате кожа становится сухой и тонкой, образуются морщины.

Если вы станете регулярно два раза в день (утром и вечером) пользоваться кремом “ВИТАЛИФТИНГ” гаммы ПЛЕНИТЮД фирмы “Л’ОРЕАЛЬ”, ненавистные морщинки и неровный овал лица вряд ли устоят против двойного удара пар-эластина и витамина А – они сгладятся, и кожа подтянется.

Старает кожа еще и от воздействия солнечных лучей. Даже если небо закрыто облаками, от них не спрячешься. На свету, как известно, идут и все окислительные процессы, которые тоже отнюдь не на пользу нашей коже. Учитывая это, специалисты “Л’ОРЕАЛЬ” включили в состав крема “ВИТАЛИФТИНГ” комплекс светозащиты на основе известного “борца” против свободных радикалов *витамина Е* и *ультрафиолетовых фильтров*, защищающих от всех видов УФ-излучения. Среди них совершенно новый – запатентованный фирмой “Мексорил SX”.



A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair pulled back, revealing her face. She has light blue eyes and is smiling gently, resting her chin on her right hand. The background is a soft, out-of-focus light color.

L'

O

R

*Когда недостаточно
обычного крема
от морщин...*

É

A

L
PARIS

Откройте двойной эффект:
Крем от Морщин + Упругость Кожи

PLÉNITUDE REVITALIFT ВИТАЛИФТИНГ

НОВШЕСТВО



1. Разглаживает морщины

Благодаря содержанию *Про-Ретинола А* Виталифтинг разглаживает морщины. *89% женщин отметили, что уже после 2-х недель применения крема кожа лица стала более гладкой.**



2. Восстанавливает упругость кожи

С помощью *Пар-Эластила™* Виталифтинг восстанавливает упругость кожи. *71% женщин подтвердили, что контур лица выравнивается, и 75% - что кожа становится более упругой. Как после лифтинга.**

*В исследовании участвовало 175 женщин

PLÉNITUDE

ПЛЕНИТЮД

ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ

L'ORÉAL
PARIS

“МИШКИ” на севере

Когда-то эти люди сорвались с оседлых мест, покинули родные проруби, порвали навсегда с ленивой и неспешно текущей жизнью “моржей”. И отправились в далекое плавание, обернувшись “белыми медведями”.

Белый медведь – хозяин полярных снегов. Непоседа и большой любитель купаний в холодной воде. Для него даже 100 и 150 км в поисках пищи – не расстояние. Те, кто в 1990 году объединился в международную ассоциацию “МАРАФОНСКОЕ ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ” и “поселил” косолапого на своей эмблеме, такие же по натуре.

Кто они? Да обыкновенные люди! Правда, плавание в ледяной воде дает им 10 преимуществ перед нами, заябко прячущими носы в теплые воротники: ясность ума, свежесть, бодрость, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи, внимание противоположного пола и здоровье. Так говорится в одной древней книге.

Многие современные исследователи подтверждают: ледяная вода, обладающая способностью повышать физиологическую активность, – целебное средство, предложенное нам лучшим доктором – природой, которое действует скорее и эффективнее, чем многие лекарства. Она естественный стимулятор, высвобождающий из неведомых нам тайников жизненные силы.



Но не только за здоровьем “нырнули” “белые медведи” в северные воды, не ради рекордов и не за тем, чтобы самоутвердиться и доказать себе – способны и на такое.

Эти бесстрашные люди пытаются отвоевать у студенной воды человеческие жизни. Вот и бросаются в ледяной “кипяток”, в котором неподготовленный человек может “обвариться” холодом всего лишь за две минуты. Учатся выживать в, казалось бы, невыносимых условиях сами и очень хотят научить выживать других.

Из 100 случаев гибели на воде 99 происходят от гипотермии (переохлаждения). Ежегодно в России от переохлаждения погибает более 100 тысяч человек.

“Белых медведей” не страшат ни холод, ни штормы, ни расстояния. За пять с лишним лет они “перемахнули” через Берингов пролив, покорили воды Северного Ледовитого океана, Японского моря, “попробовали” на себе водичку не склонных к сантиментам Байкала, Иссык-Куля, Енисея. И все это время бок о бок с ними работали ученые Новосибирского института общей экологии и патологии человека, физиологи Московского института авиационной и космической медицины, специалисты всероссийского

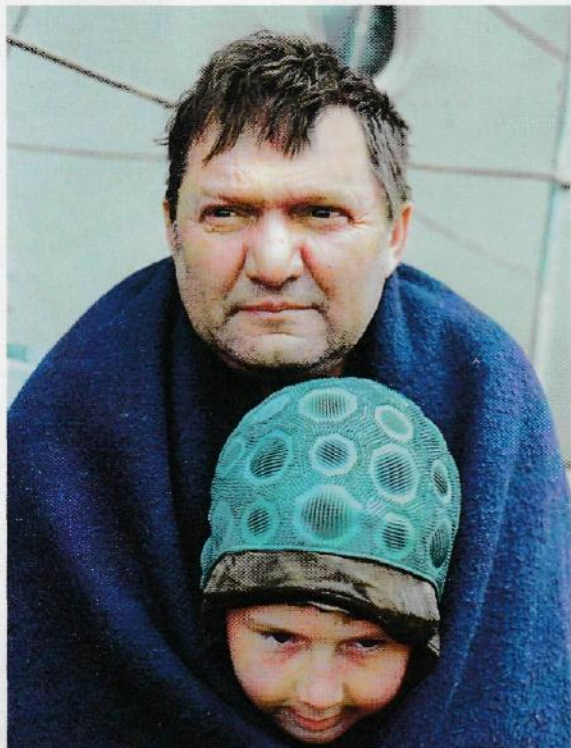


центра медицины катастроф “Защита” и аварийно-спасательной службы Министерства чрезвычайных ситуаций.

Последний крупный марафонский рывок они совершили через Татарский пролив, посвятив его 300-летию российского флота.

“К ХОЛОДУ НЕЛЬЗЯ ПРИВЫКНУТЬ, ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ТЕРПЕТЬ”

Уж кто-кто, а знаменитый Нансен знал, что говорил. “Белые медведи” и терпели – 44 часа ледяной воды, температура которой не поднималась выше +4,5°, пронизывающего дождя вперемешку с колючим снегом, тяжелыми волнами в 3 балла и порой кромешной



тьмой (случилось и такое, когда вдруг ночью отказал прожектор).

Как им плылось в таких невероятных условиях? Трудно. Марафонцы сменяли друг друга через каждые 10–15 минут. А для проверки на усталость и переохлаждение использовали ими же придуманный тест: плывешь и время от времени повторяешь родное слово “ассоциация”. Язык начал заплетаться? Все, выдохся, уступай место товарищу.

Погружались “белые медведи” в студеною воду через каждые 1,5–2 часа и “работали” на своем участке марафонской дистанции до слабости в мышцах, до сильной дрожи во всем теле. Для “сугрева” пользовались проверенными не в одном заплыве способами – “оттаивали” под струей горячего воздуха, направленного на отдельные участки тела, а еще...

БРОНЕЖИЛЕТ ОТ ХОЛОДА ФИРМЫ “БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ”

Непосвященный может принять его за супермодный фартук для домохозяйки. А это своеобразный бронезилет от холода, в многочисленные кармашки которого закладывают специальные грелки – миниатюрные, в прозрачных пакетиках. Хотите его испытать? Нажмите на красную кнопку активатора, кото-

рая плавает в прозрачной жидкости, наполняющей грелку (это перенасыщенный раствор хлорида натрия), и она тут же на ваших глазах начнет набухать, “излучая” тепло и обогревая все жизненно важные органы.

* * *

На борту корабля, который сопровождал марафонцев в заплыве, действовала плавучая лаборатория. Сердечно-сосудистая система, легкие, почки каждого пловца были под постоянным наблюдением медиков. Ученые получили очень интересные данные, даже поразительные. Так, у нетренированного человека при сильном переохлаждении организма вязкость крови увеличивается настолько, что почки не в состоянии ее профильтровать. У “медведей” они продолжали трудиться как ни в чем не бывало.

Ученые предположили, что в крови у любителей зимних заплывов начинают вырабатываться особые вещества, препятствующие загустению крови.

“Белые медведи” – члены международной ассоциации “Марафонское зимнее плавание” – снова снаряжаются в дальний путь, к закованным льдом и снегом землям, туда, где водичка похолодней. А напоследок дают вам совет.



Если сильно замерзли, не спешите, приди с холода, сразу плюхнуться в ванну или сунуть ноги в таз с горячей водой. Начинайте отогреваться с грудной клетки. Направьте



на нее струю душа или обмойте водой (начиная с теплой – примерно 36°C, постепенно доводя до 50°C, не выше). На худой конец интенсивно разотритесь махровым полотенцем. От центральных органов разогревшаяся кровь побежит к периферии, неся с собой желанное тепло.

У “белых медведей”
на льдине гостила
Ирина КЛИМОВСКАЯ

Не обижайтесь на весь мир

Как-то одного психолога по ошибке соединили с незнакомой девушкой. Она была уверена, что звонит своему парню, который назначил ей свидание и не пришел. То ли голоса были похожи, но на вежливую реплику, мол, вы не туда попали, в ответ психолог услышал: "Перестань прикидываться". Он попытался воззвать к разуму: "Послушайте, девушка. Положите трубку, наберите номер снова, и вы убедитесь, что ошиблись". И тогда она с такой обидой произнесла: "Ты знаешь, подлец, что у меня последняя "двушка"..."



В русском языке обида означает несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванное ими чувство. В древности же это было синонимом оплеухи: когда не сильно ударили, а так – слегка задели. Синяка нет, а переживается даже больнее, чем если бы всерьез избили.

Почему мы обижаемся? Всегда ли обоснованно? Какую опасность таит в себе чувство обиды? Можно ли оградить себя от негативных эмоций? Попробуем разобраться вместе с заведующим лабораторией психосоциальных исследований Научного центра психического здоровья РАМН, кандидатом психологических наук Сергеем Николаевичем ЕНИКОЛОПОВЫМ:

– В обиде всегда таится некая угроза вашему представлению о самом себе – вашей самооценке, самовосприятию. "Я же не заслужил этого. Я лучше, чем обо мне думают". Если человек переживает, считает себя обиженным, для психолога очевидно: задели очень важную струну. А что значимо – то и уязвимо. Нельзя обидеть тем, что несущественно. Скажем, если мимо вас на всех парусах мчится красавец к другой даме, а у вас есть свой парень и не хуже, пусть куда хочет бежит, – вы радуетесь: вон сколько в стране влюбленных. Но если у вас на-

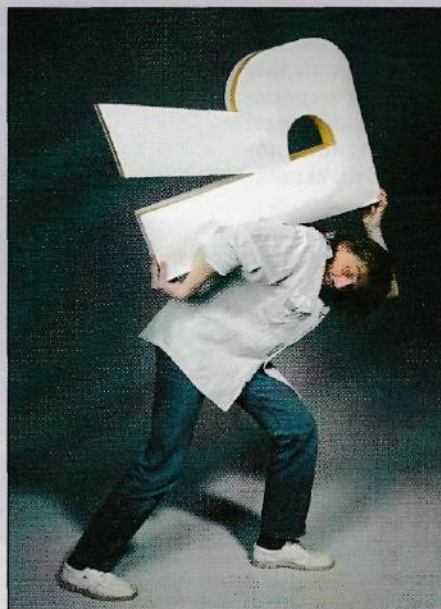
значено свидание, а кавалер не явился, становится обидно: ко всем идут, а к вам нет. Разумеется, чаще обида не объясняется рационально, а просто эмоционально переживается.

Правда, она может стать мощным стимулом для совершенствования. В комедии "Недоросль" в образе Митрофанушки Д. И. Фонвизин вывел своего знакомого Сашу Оленина, несколько утрировав основные чер-

ты его характера – лень, беспечность, инфантильность, даже глуповатость. Оленин очень обиделся. Так обиделся, что начал учиться. Совершенствовался в Страсбурге, Дрездене, стал превосходным художником и одним из образованнейших людей России. И даже был избран президентом Академии художеств.

Но, увы, в большинстве случаев обида так и не выходит за рамки отрицательных эмоций. Во-первых, она застит логику, зароняя сомнение, неуверенность в себе или, наоборот, ополчая обиженного против людей. Человек перестает реально оценивать обстановку, картина мира искажается, все начинает рисоваться в мрачных тонах.

Во-вторых, и это, может, самое важное: "обидные" отрицательные эмоции имеют свойство накапливаться, порождая мелкие и зачастую неадекватные проблемы, которые потом могут выплеснуться в грандиозные скандалы, разводы, психические расстройства (вплоть до самоубийств), психосоматические заболевания – гипертонию, язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки. По наблюдениям некоторых врачей, не вышедшие из подсознания нерешенные проблемы становятся толчком для возникновения онко-



ОБИДА – это показатель вашей уязвимости в данный момент жизни.

логических заболеваний, а также для нового роста опухоли, которая была удалена. Груз обид приводит к переоценке отношений. Как это выглядит? Скажем, вас «обидели» на работе: «Начальник специально дает мне такое задание, с которым я едва могу справиться» (шефу же не до интриг – грядет конец квартала, и кровь из носа надо сдать отчет!). Или в семье: «Я же вижу, что он меня не любит, сидит и специально смотрит футбол, чтобы меня унизить» (а мужу просто нравится футбол).

Нередко накопление таких мелких обид способно привести к распаду семьи. Если вовремя не поговорить по душам, не прояснить ситуацию, включается «счетчик» обид. Тому, кто дуется, повсюду начинают мерещиться «несправедливые» посягания на его персону. Куда ни надыши – на все будет болезненная реакция. И лишь разматывание клубка обид может привести к истинной проблеме: оказывается, виновником разладов были не суп, не футбол, не друзья-подружки, а просто супруг или супруга перестали уделять друг другу достаточное внимание.

Ну а если вас действительно серьезно обидели? Как выйти из тяжелого, гнетущего состояния? Не скрою, давать советы для всех нелегко. Ведь каждая обида специфична так же, как неповторимы вы сами. Но коль скоро всех нас объединяет человеческое начало, «рискнув» порекомендовать следующее:

1. Самая лучшая профилактика – ПРОГОВАРИВАТЬ проблему, переводить ее с языка эмоций на язык логики. Нужно разбираться в самом себе: почему это меня обижает. Так вы, наконец, узнаете, что же для вас важно в жизни. Если у вас есть настоящий друг, подруга, которые готовы понять и выслушать, – откройтесь им. Вы не только снимете психическое напряжение, возможно, они помогут вам признаться самому себе в том, в чем признаваться наедине не хотелось.

2. Если не можете размотать клубок обид, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Иногда лишь на третьем, четвертом шаге человеку становится понятной глубинная причина обиды.

Особенно трудно приходится самовлюбленным, нарцисстичным мужчинам, чей возраст явно склоняется к тому, что уже не все 18-летние будут ими увлечены. Вернее, молодежь по-прежнему

Отрицательные эмоции, вызванные обидами, накапливаются, постепенно искажают психику, подрывают здоровье и нормальные отношения с людьми.



восторгается их профессионализмом, интеллектом. Но таким людям хочется быть впереди по всем статьям: я и любовник номер один, и преподаватель номер один, и врач, и художник... Они по-прежнему уверены, что непонятимы. И если слышат в свой адрес горькую правду, обижаются не на шутку. Но признаться себе в истинном мотиве не могут. Вот такие обиды с трудно отыскиваемой первопричиной – тоже не редкость, и без специалиста здесь не обойтись.

3. Не менее эффективный способ «разделаться» с обидой – написать письмо старому другу или вести дневник. Необходимость ясно излагать свои мысли достаточно быстро вытеснит из души «свинцовые тучи», уступив место ясной логике. И, возможно, обида, успевшая вырасти в проблему, окажется не столь значительной, чтобы вы тратили на нее так много сил и времени.

4. Если рядом нет верного друга, писать некому, а выговориться необходимо, наберите телефон доверия. Замечено, что с незнакомым человеком (помните пассажиров-попутчиков?) общаешься откровеннее, чем с близкими, что помогает быстрее разобраться в ситуации да и в самом себе.

В Москве вам окажут помощь по следующим телефонам:
(095) 141-72-26, 124-61-85,
282-84-50, 205-05-50;

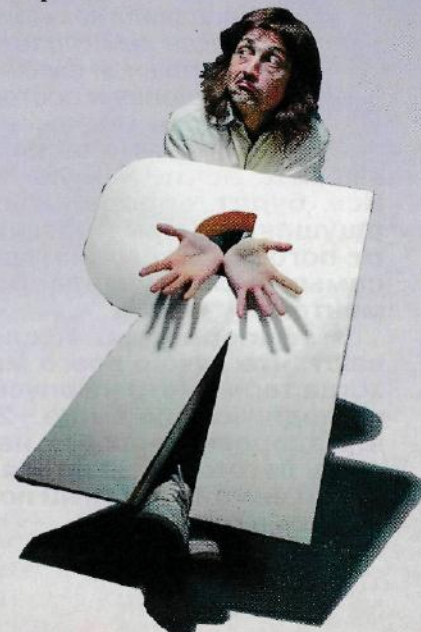
в Подмоскowie:
(095) 599-72-46 (Одинцово),
(095) 524-20-11 (Балашиха),
(222) 7-97-35 (Дмитров),
(256) 6-54-95 (Щелково),
(254) 4-53-83 (Сергиев Посад);
в Санкт-Петербурге:
(812) 923-13-30;

в Екатеринбурге:

(3432) 31-63-50. Служба «Телефон доверия» есть сегодня практически в любом городе России.

5. Не принимайте решения сразу. Лучше возьмите «тайм-аут», отложив «разборку» до следующего дня, и отправляйтесь спать. Скажите себе, как героиня романа «Унесенные ветром»: «Об этом я подумаю завтра».

6. Почаще смейтесь и занимайтесь своим «Я», вглядываясь внутрь самого себя ежедневно, а не только во время «кораблекрушения». Регулярно озадачивайте себя вопросами: что для вас значимо, а что нет. Смотрите на мир уважительно – но не робко, серьезно – но с улыбкой. Будьте в лучшем смысле самодостаточны. Шутка ли: вместо того чтобы затаить обиду на весь мир, взять – и улыбнуться ему. Хотите знать, как относился к миру, а значит к людям, один самодостаточный человек – Сократ? «Мои враги могут меня убить, но оскорбить – не в состоянии».



УЗНАЙ "СВОЮ" ПОГОДУ

Заслышав долгожданное "И о погоде...", мы стремглав бросаемся к радиоприемникам и телевизорам. Оправдан ли, объясним наш интерес к метеопрогнозам? Да!

Еще в 400 году до н. э. Гиппократ подметил связь между заболеваниями и погодой. На сегодняшний день достоверно известно, что погодные условия оказывают влияние на работоспособность, настроение, самочувствие и здоровье человека. Зависит это от физиологии и психо-эмоциональных особенностей конкретного человека, его привычек, климатических условий, в которых он родился и вырос. Вероятно, имеет место и генетическая предрасположенность. Хотя, по наблюдениям персонала московских домов ребенка, негритята, родившиеся в России, переносят наши достаточно суровые зимы практически так же, как и остальные их светлокотные сверстники.

Существуют ли погодные условия, которые можно назвать идеальными? В общем, да. Это своего рода "золотая середина": умеренная температура, низкая влажность, чистый воздух, устойчивый характер погоды.

Если вы перенесли заболевание органов дыхания, не стремитесь "на юга", наоборот, избегайте чрезмерной жары, особенно в сочетании с высокой влажностью, загрязненного воздуха, слишком изменчивой погоды, связанной с частым прохождением атмосферных фронтов. Проведите время на природе, в сельской местности, вдали от промышленных предприятий. Важно, чтобы растения, окружающие вас, давали как можно меньше пыли. И тогда вам гарантировано улучшение дыхательной функции, а заодно кровообращения и состояния кожи.

Если вы практически здоровы, можете выбрать почти любую "среду обитания". Все будет определяться только вашим ощущением комфорта или дискомфорта от погодных условий, зависящим от трех самых важных метеорологических элементов:

*** температуры.** Исследования показывают, что лучше всего мы чувствуем себя, когда термометр не опускается ниже $+12^{\circ}$ и не поднимается выше $+24^{\circ}$. Это не значит, что здоровый человек не может позволить себе летом отправиться погреться на юг, пойти зимой в лыжный поход или забраться высоко в горы.

Все хорошо в меру. В экстремальных или непривычных погодных условиях организм работает "на износ". А ресурсы его, особенно у нетренированных людей, не безграничны.

*** силы ветра.** Легкий ветерок в теплый летний день вряд ли вызовет недовольство. Однако все, наверное, замечали, что при сильном ветре холодные дни кажутся холоднее, а знойные – жарче. Это не только субъективные ощущения. Ученые подсчитали: если на улице десятиградусный мороз, а сила ветра составляет 10 м/сек, организм подвергается охлаждению, равному тому, что он испытывал бы при температуре -23°C при безветренной погоде.

Многое зависит от того, как человек одет, от интенсивности движений и даже веса. Очень ветрено, студено? Крупный взрослый человек не почувствует такого охлаждения, как ребенок.

*** влажности воздуха.** Если температура воздуха ниже 2°C , этим показателем можно пренебречь. Зато в жаркую погоду высокая относительная влажность способна серьезно отравить жизнь. Так, если влажность превышает 70%, нам трудно переносить даже температуру 28°C . При 30%-ной влажности человек способен выдержать жару до 38°C .

Чем выше относительная влажность воздуха, тем хуже переносится высокая температура.

Американский президент Авраам Линкольн впадал в глубокую депрессию с приближением холодной сырой погоды. В эти периоды друзья прятали от него оружие и другие опасные предметы, опасаясь самоубийства. Зато в теплые солнечные дни Линкольн был совсем другим человеком – жизнерадостным и энергичным.

Хотите узнать, как действует на вас погода? Заведите дневник, разделив страницы на две колонки. В левую ежедневно заносите текущие метеопараметры, включая температуру, влажность, атмосферное давление, силу ветра, наличие осадков, тумана, молний или грома. В правую – свое физическое, эмоциональное и психическое состояние: каким было настроение – приподнятым или угнетенным, сделали все, что планировали, или быстро утомились и страдали от головной боли, был отменный аппетит или вы забыли пообедать и так далее. Ведя такой дневник, вы сможете выявить определенные закономерности между метеоусловиями и своим самочувствием.

ствием и поведением. Если заметите, например, что размолвки с друзьями или конфликты на работе происходят при определенных погодных условиях, зная об этом, сможете предвидеть подобные ситуации, а значит избежать их. Только не забудьте накануне послушать прогноз погоды.

А. Д. ЕФИМЕНКО,
кандидат физико-математических наук

Заканчивается осень, еще совсем немного – и на смену ей придет зима. Какой она будет? Морозной, снежной или, наоборот, теплой и слякотной? К сожалению, наука пока не в состоянии давать такие прогнозы. Однако можно попытаться сделать это самостоятельно, воспользовавшись многочисленными народными приметами и поверьями. Так, например, много желудей на дубе – к суровой зиме. Поздний листопад – зима будет не только суровой, но и долгой. Сильные морозы предвещает и обилие плодов рябины. Кстати, “рябиновые прогнозы”, как правило, сбываются.

8 ноября – если в день Дмитрия оттепель – вся зима будет теплой.

12 ноября – появились на Зиновия синицы – наступят большие холода.

14 ноября – если на Кузьму и Демьяна листья еще на деревьях – зима ожидается суровой.

19 ноября – выпал в день Варлаама снег – зима будет многоснежной.

21 ноября – увидел иней на Михайлов день – жди снега, туман – к оттепели.

24 ноября – в день Федора Студеного начало больших морозов.

29 ноября – на Матвеев день возможны оттепели и слякоть.

Слишком серьезно к таким прогнозам все-таки относиться не стоит. Один дотошный исследователь выяснил: если последовательно исходить из подобного календаря, то в Англии, например, круглый год должен идти дождь.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

ДЕКАБРЬ

МОСКВА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

2 с 11 до 12
5 с 11 до 13
11 с 8 до 9
15 с 10 до 11
20 с 12 до 13
23 с 20 до 22
27 с 8 до 9

УРАЛ

2 с 13 до 14
6 с 14 до 15
10 с 16 до 17
12 с 10 до 11
15 с 11 до 12
20 с 14 до 15
24 с 16 до 17

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

2 с 11 до 12
6 с 21 до 22
10 с 15 до 16
15 с 10 до 11

20 с 13 до 14
23 с 23 до 24
30 с 10 до 11

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

2 с 12 до 13
6 с 21 до 22
11 с 23 до 24
15 с 12 до 13
19 с 22 до 23
23 с 23 до 24

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2 с 23 до 24
5 с 20 до 21
10 с 23 до 24
15 с 11 до 12
24 с 23 до 24

Указаны не только неблагоприятные дни, но и часы.
Время местное.
Данные подготовил
доктор медицинских наук
В. И. ХАСНУЛИН,
Новосибирск

НА ЛЕЗВИЕ БРИТВЫ



Внешний вид, которому сегодня придается столь большое значение, для мужчины – не только отутюженный костюм и накрахмаленная рубашка. Не последнюю роль играет состояние кожи: насколько она свежа и ухожена.

Благодаря мужским гормонам кожа сильной половины мира сего «выносливее», чем у женщин. Но благодаря им же бритье для многих – вечная проблема, можно сказать, ежедневный стресс.

Говорят, чем больше бреешься, тем более жесткой становится кожа. Это миф. Из дня в день соскребаются верхние слои рогового слоя, обнажаются незащищенные молодые клетки. А их ведь так легко поранить! Поэтому, как бы ни поднаторел иной в борьбе за гладкость щек и подбородка, почти невозможно избежать болезненных царапин и раздражения кожи. Традиционные же кремы для бритья содержат мыло и моющие средства, которые еще сильнее иссушают кожу. Она шелушится, острее реагирует на пот, выделения сальных желез, солнце, ветер...

Ведущие косметические компании держат в поле зрения эти совсем не пустяковые мужские проблемы. Средства, используемые до и после бритья, сегодня не дефицит. Однако есть маленький нюанс, из-за которого их путь от прилавка к потребителю довольно сложен и долог. В отличие от женщин представители сильного пола более консервативны. Став верным поклонником понравившегося когда-то средства, мужчина зачастую не изменяет ему до конца жизни. Всякие там новшества, как многие считают, связанные со столь «дамской» отраслью, не до-

стойны того, чтобы уделять им внимание. И напрасно.

Сегодня мы познакомим вас с рекомендациями дерматологов по уходу за кожей лица и представим всю необходимую продукцию, специально созданную для мужчин фирмой «Клиник».

На лице много неровностей, изгибов, бывают и прыщи, и порезы от предыдущего бритья. И вокруг всего этого должно маневрировать лезвие бритвы.

Чтобы облегчить столь сложную процедуру, возьмите за правило утром и вечером очищать, отшелушивать и увлажнять кожу. Запомните: делать это уважающий себя мужчина обязан не реже двух раз в день. А теперь о том, какими косметическими средствами воспользоваться.

Ничто не моет так чисто, как мыло. Но не обыкновенное (пусть даже детское), а предназначенное специально для лица – ФЕЙС СОУП со смягчающими добавками. Его компоненты не вступают в реакцию ни с какими примесями, которыми так славится наша вода, не забивают поры. Не возникает поэтому ощущения сухости и стянутости кожи. Зато снимается слой грязи и омертвевших клеток – они постоянно (это, напомним, естественный процесс) образуются в глубине эпидермиса, поднимаются на поверхность и, если их не убрать, делают кожу грубой и тусклой, способствуют появлению прыщей.

Для более жирной кожи подойдет мыло ФЕЙС СОУП ЭКСТРА СТЕНГ с ментолом. Оно обладает еще более активным действием.

Это первый этап. Следующая ступенька ухода за кожей – отшелушивание. Не понадобится много времени на то, чтобы окончательно

удалить омертвевшие клетки, заставляющие бритву, словно в слаломе (как тут обойтись без порезов и царапин!), преодолевать их наслоения. Американские косметологи предлагают специальный лосьон СКРАФФИНГ ЛОУШН. Правда, придется пересилить одну сугубо мужскую привычку – обильно смачивать им, как одеколоном, лицо. Толку не будет. Увлажните лосьоном ватный тампон, а потом тщательно протрите кожу.

При густой и жесткой щетине, вросших волосах, когда лезвие с трудом скользит по щекам и подбородку, применение СКРАФФИНГ ЛОУШН перед бритьем просто необходимо. Если же вам нравится легкое освежающее пощипывание кожи, этим лосьоном можно завершить и процедуру бритья.

Для сторонников влажного бритья преимущества крема ШЕЙВ неоспоримы. Он увлажнит, смягчит кожу, а заодно и облегчит скольжение лезвия.

При жирной коже лучше пользоваться гелем М ШЕЙВ АЛОЕ с его обезжиренной формулой. Он обеспечивает чистое и мягкое бритье.

Бывает, волосы вырастают в кожу, и с ними никак не справиться. Таким мужчинам дерматологи «Клиник» рекомендуют использовать при бритье средство ФЕЙС СКРАБ.

Вечером после очищения и отшелушивания воспользуйтесь кремом ТЕРНЕРАУНД ЛОУШН. Заключенная в маленькие капсулки-липосомы салициловая кислота мягко ослабляет межклеточные «связи», которые удерживают сухие чешуйки на поверхности кожи. Она сбрасывает их. Экстракт мальвы, гиалуроновая кислота, витамины и другие компоненты ТЕРНЕРАУНД ЛОУШН помогают коже поддерживать естественную влажность, смягчают, питают ее, снимают раздражение, придают упругость. При длительном применении кожа разглаживается, становится свежей и здоровой.

Но самое, пожалуй, главное – исследования показали, что после применения ТЕРНЕРАУНД ЛОУШН вечером перед сном значительно улучшаются комфортность и качество бритья на следующее утро. Объясняется это просто: ороговевшие клетки за ночь с помощью крема отшелушиваются, позволяя лезвию легко скользить по поверхности лица и шеи, доводить их до такой желанной гладкости и чистоты.

М. АЛЕКСЕЙКИНА



Box of Tylenol Extra Strength capsules. The box is white with red and blue text. It features the Tylenol logo and the text "EXTRA STRENGTH" and "500 mg". A single white capsule with a red band is shown in front of the box.



Тайленол

ДОТОВСКИЙ
ТАЙЛЕНОЛ
парацетамол

«Самый лучший препарат»

Быстрое и
эффективное
жаропонижающее и
обезболивающее
средство для детей

Содержит
парацетамол
в форме
шипучих
таблеток
120 мг

100%
парацетамол
без вредных
веществ



детский
ТАЙЛЕНОЛ™
парацетамол

Жаропонижающее средство

Быстрое и эффективное жаропонижающее и болеутоляющее средство для детей.

Оригинальные розоватые таблетки
из высшего качества

Вьетнамо-Фарм
Салерно в США

24 таблетки
по 100 мг каждой





Д л я д е т е й л ю б о г о в о з р а с т а

"Предупреждение о болезнях, происходящих от зараженного воздуха"



Так назывался документ, изданный российской медицинской канцелярией в период эпидемии гриппа 1729–1730 гг. Что в ту пору могли противопоставить врачи этому грозному заболеванию? Почти ничего. Только предупреждать о его возможных страшных последствиях. Казалось бы, ситуация должна бы измениться, когда 200 лет спустя ученым наконец-то удалось открыть возбудителя гриппа – вирус. Но, увы, до сих пор сказать однозначно, что грипп побежден, не может ни медицинская наука, ни практика.

Вирус гриппа очень изменчив, поэтому иммунитет, приобретенный в результате болезни или прививки, к следующей эпидемии оказывается не подготовленным. И тем не менее самый сильный и стойкий иммунитет, как считают многие специалисты, вырабатывается у человека к той разновидности вируса, с которой он столкнулся впервые после рождения.

Замечено, что пандемия гриппа возникает именно тогда, когда вирус меняет свое "лицо". По подсчетам ученых, это происходит примерно через каждые 10–12 лет. Но со времени последней прошло уже 28 лет. Означает ли это затишье, что вскоре "грянет" буря? На этот счет ученые-эпидемиологи не торопятся высказываться и давать прогнозы. Возможно, вирус гриппа изменил свою тактику, и встреча с его "девятым валом" ожидает человечество нескоро. Даже возникли теории, согласно которым вирус гриппа не представляет фатальной опасности для человечества: он своеобразный "курьер", переносящий важную биологическую информацию от низшего уровня организации жизни к высшему. Болезнь же возникает в результате неготовности организма правильно воспринимать эту информацию. Кто знает, может, как раз сегодня человечество настолько "поумнело",

что пандемии гриппа от него отступили, а эпидемии пошли на убыль?

Во всяком случае ученые уже не питают надежды на то, что наука сможет победить грипп путем искоренения самих вирусов. Задача состоит в том, чтобы оптимизировать "общение" с каждым из них: если болеть, то с минимальными потерями.

Практика показывает: прием специальных гомеопатических препаратов в период эпидемии гриппа – во-первых, прекрасная профилактическая мера, а во-вторых, если лечение начато во время болезни, облегчает ее течение.

Гомеопатические средства в силу своих особенностей действуют на организм, только когда в нем возникают отклонения от нормы. Если человек начинает их принимать в здоровом состоянии, они бездействуют и при этом не накапливаются в организме. Но при первых же проявлениях болезни тут же начинают ее атаковать. А в период эпидемии гриппа гомеопатические лекарства лучше начинать принимать как можно раньше.

Комплексный препарат "АГРИ" – гомеопатический антигриппин включает в себя компоненты, эффективно действующие на разных стадиях гриппа.

ACONITUM соответствует ранней стадии заболевания с быстрым подъемом температуры, жаром, покраснением кожи, сухостью слизистых.

RHUS TOXICODENDRON уменьшает характерные симптомы интоксикации, мышечную и суставную боль, "разбитость".

ARSENICUM IODATUM облегчает состояние при катаральных явлениях – выделениях из носа, першении в горле, смягчает симптомы интоксикации и препятствует появлению судорог у детей на фоне высокой температуры.

BRYONIA смягчает сухой, надсадный кашель с болезненными ощущениями за грудиной, что характерно для трахеита или фарингита.

HEPAR SULPHUR и PHYTO-LACCA уменьшают воспаления зева и гортани, препятствуют нагноению миндалин и обострению хронических заболеваний.

В целях профилактики достаточно одного приема в сутки, а во время болезни "АГРИ" надо принимать до 6–12 раз.

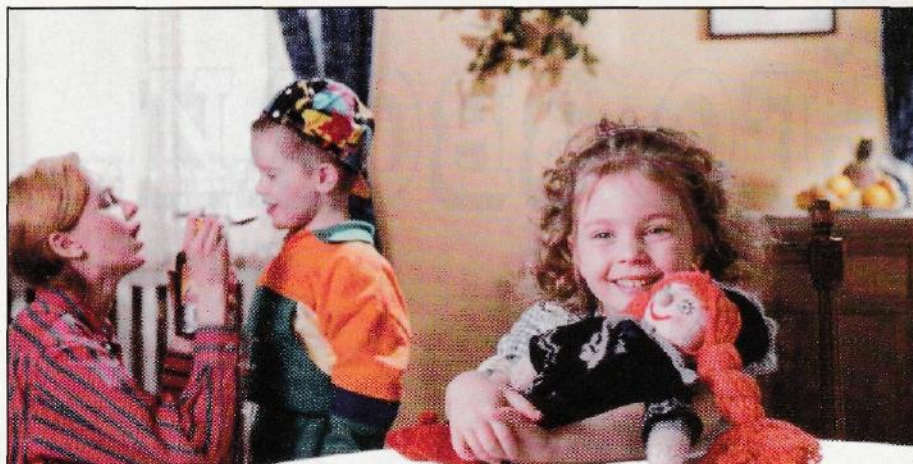
При первых же симптомах недомогания – познабливание, ломота в мышцах, суставах – важно соблюдать постельный режим и перейти на молочно-фруктовую диету с обильным питьем (чай с лимоном, малиной, медом, фруктовые соки, теплое молоко). Не пугайтесь, если в течение двух суток повышается температура – такая реакция организма свидетельствует о его сопротивлении болезни: во время жара капилляры расширяются, вырабатывается интерферон – естественная защита от вируса. Прием жаропонижающих средств можно рекомендовать лишь на третий день и то в случае, если температура держится выше 39°C. Облегчают состояние при температурной лихорадке холодные 3–5-минутные ванночки для кистей и прикладывание на такое же время к темени грелки со льдом.

При насморке хороший эффект дает закапывание в нос водного настоя измельченного чеснока, а при кашле – один из следующих сборов.

Смешать в равных частях листья подорожника, траву зверобоя, цветки липы или листья мать-и-мачехи, цветки ромашки (по 2 части), траву душицы (1 часть). 2 столовые ложки измельченного сбора заварить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 5–6 часов. Пить теплым по 0,5 стакана в день перед едой.

Только при затяжном и тяжелом течении болезни в целях предупреждения пневмонии и других осложнений показан прием антибиотиков и других препаратов по назначению врача. Необходимо дать организму шанс самому справиться с болезнью. Это бесценный для него опыт, который с большой пользой будет реализован в будущем.

В. Н. НИКОЛАЕВ,
кандидат медицинских наук,
врач-гомеопат



МУЛЬТИВИТАМИНЫ САНА-СОЛ. УТРО ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ.

 **NYCOMED**



Регистрационный номер МЗ РФ П-8-242 № 007569

Магнил – проверенный обезболивающий и жаропонижающий препарат для людей с повышенной чувствительностью желудочно-кишечного тракта.

Магнил содержит известное болеутоляющее средство – ацетилсалициловую кислоту, а также оксид магнезии, который защищает слизистую оболочку желудка.

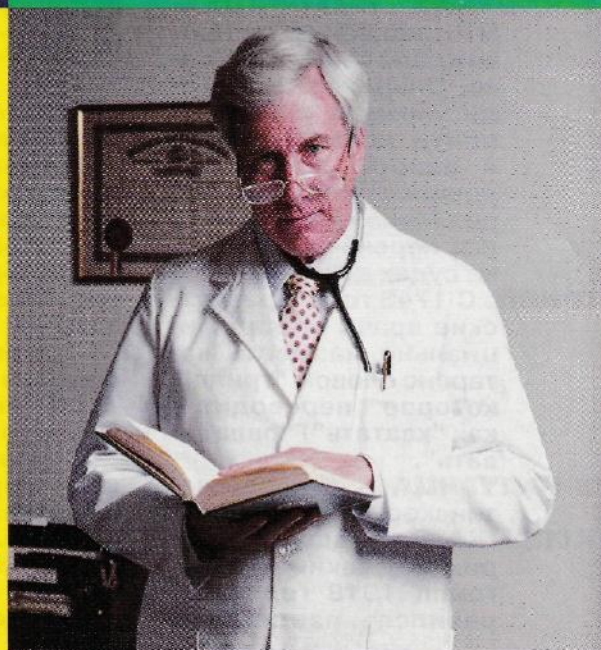
Пользуйтесь инструкцией к препарату.
Спрашивайте в аптеках.

 **NYCOMED**

Компания в составе корпорации "NYCOMED ASIA", Норвегия.
Телефон: +47 61 10700

Магнил

**ПРОВЕРЕННОЕ
СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛИ**



ЕГО ЗВАЛИ...

КАТАРСИС. В V веке до н. э. великий Гиппократ описал в своей книге "Эпидемии" грипп под названием "катарсис", что в переводе означает "очищение от скверны мира". Главные симптомы заболевания – длительный кашель с выделением "грязной" на вид мокроты. Катарсис часто был причиной воспаления "пневмы" – души, то есть легких. Особое внимание Гиппократ обращал на повышение температуры, что в сочетании с пневмонией нередко приводило к печальному исходу.

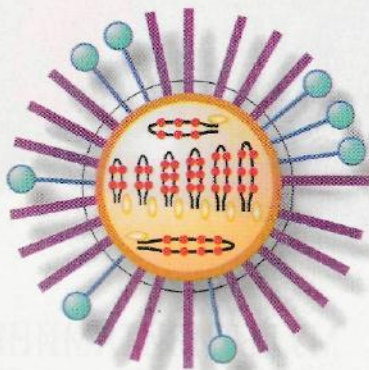
КАТАРР. Так во Франции в средние века нарекли вызываемую катарсисом лихорадку. Придворный врач Людовика XIV – Пюрго установил, что она к тому же и "перемежающаяся". Считая пульс больного, врач отмечал, что он то "учащенный или размеренный, а то затухающий или напряженный".

ВОСТОЧНАЯ ЛИХОРАДКА. Это название сопровождало грипп в XVI веке. Эпидемия 1588 года уложила в постель почти всю Венецию. А вскоре лихорадка распространилась через Милан до Барселоны, перекочевав затем на судах в Америку.

ГРИПП. С 1743 года французские врачи стали официально называть катарсис словом "грипп", которое переводится как "хватать", "овладевать".

ИНФЛУЭНЦА – второе, латинское, имя гриппа.

ИСПАНКА. Вошедший в историю под таким именем грипп 1918 года разразился пандемией,



охватившей все страны мира, унеся более 20 миллионов жизней, что в 2 раза больше жертв первой мировой войны.

АЗИАТСКИЙ ГРИПП. В 1957 году сократил население планеты на миллион жителей.

ГОНКОНГСКИЙ ГРИПП. Впервые объявился в 1968 году. Осенью 1977 года посетил Хабаровск. Считается самым массовым и вездесущим. Побывал везде, кроме Новой Зеландии и Франции.

КАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ПРАДЕДЫ И ДЕДЫ

В состав снадобья, которое использовали древние греки, входили золотой порошок и чеснок. Плутарх советовал перед его приемом день поголодать.

Римляне активно принимали перебродивший виноградный сок. Содержащийся в нем спирт облегчал состояние больных.

Французы лечили грипп бульоном из лягушек и улиток. Такой супчик снижает температуру и снимает отеки.

Коньяк с горячим молоком – старинный рецепт, особенно популярный в прошлом веке в Европе.

Русские врачи спасали пациентов от гриппа, рекомендуя следующее:

"Как только болезнь выяснится, надо сейчас же принять слабительное и постараться хорошо пропотеть, выпив горячего настоя липы. После обильного пота принять на ночь средство, которое готовится так.

Натереть на терке средней величины луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить, дать настояться 20 минут в темном месте.

Все выпить горячим. Если кто-нибудь не сможет сразу выпить всю бутылку, половину принять вечером, а вторую половину – утром, но обязательно в горячем виде. И так несколько дней. Грипп проходит без всяких осложнений".

И. ЛАЛАЯНЦ



Ингаляционный препарат **БИОПАРОКС®**

**Биопарокс
в семейную аптечку!**

Осенью, как никогда, велика опасность простудных заболеваний. Все мы хорошо знаем первые признаки надвигающегося недуга: кашель, першение в горле, затрудненное дыхание.

Если вовремя не предупредить простуду, она может повлечь за собой серьезные осложнения, такие, как гайморит, ангина, фарингит, бронхит.

Сейчас в аптеках появилось много новых современных средств для борьбы с подобными инфекциями. Как правильно сделать выбор? Какой препарат быстро и эффективно поможет полностью предотвратить симптомы зарождающейся болезни?

Более 30 лет назад во Франции Фармацевтической Группой Сервье был разработан антибактериальный и противовоспалительный ингалятор БИОПАРОКС (фузафунилин).

При простуде и гриппе, когда воспалена слизистая, ингаляции просто необходимы. Их польза в том, что лекарственное вещество быстро проникает в самые отдаленные "уголки" дыхательных путей. При ингаляции БИОПАРОКСОМ мельчайшие частички препарата достигают самых труднодоступных отделов органов дыхания: носовых ходов и придаточных пазух носа, попадают в трахею и бронхи. Причем БИОПАРОКС действует только на поверхности слизистой

дыхательных путей и не проникает в кровеносное русло, поэтому, используя данный препарат, можно не опасаться неприятных побочных явлений. Важно отметить, что БИОПАРОКС эффективен и при аллергических заболеваниях, так как обладает противовоспалительными свойствами. БИОПАРОКС быстро принесет вам долгожданное облегчение при острых респираторных заболеваниях и аллергии, устранив отечность, сделает свободным дыхание.

Этот универсальный препарат можно применять в любой жизненной ситуации. В одном флакончике 400 доз препарата, что достаточно для лечения 2 — 3 заболеваний. Благодаря клапану, дозирующему препарат, не надо беспокоиться о превышении необходимой дозы, а сам ингалятор, небольшой и удобной формы, можно легко поместить в домашнюю аптечку или дамскую сумочку.

Если заболели самые младшие члены семьи или, наоборот, пожилые, смело используйте БИОПАРОКС. Даже беременные женщины могут без опасения применять данный препарат.

БИОПАРОКС прошел успешные клинические исследования, ему посвящено множество статей, доказывающих его эффективность. Благодаря своим уникальным свойствам он завоевал фармацевтические рынки мира и пользуется большой популярностью в 120 странах мира.



 **SERVIER**

по следам "пояса с секретом"

Прошел год после публикации заметки "Пояс с секретом" (см. "Здоровье" №№ 9, 10 за 1995 год). С тех пор читатели не устают спрашивать — действительно ли так эффективно воздействует на организм "мешочек с лекарственными травами", рекомендуемый китайскими геронтологами? Лучший ответ — письма.

"Пояс "505" помогает сохранять работоспособность и хорошее самочувствие. Более 15 лет мучила меня вегетососудистая дистония, а регулярное лечение ноотропилом, кавинтоном давало лишь временное облегчение. Вообще-то я не верила уже ни во что, когда по совету друзей купила пояс "505". На 9-й день проснулась без обычного головокружения, с ощущением бодрости. С тех пор ношу пояс постоянно. Двое сослуживцев прислушались к моим восторгам и также довольны результатом".

В. Лаврова, Москва

"Мне 66 лет. Попала в автомобильную катастрофу. В моем возрасте даже та небольшая травма, которую я получила, вылилась в несколько больничных недель. Но окончательного выздоровления не было. Одолевала слабость, кружилась голова, постоянно было плохое, угнетенное настроение. Я сама медик. Испробовала витаминные препараты, иглорефлексотерапию. Но пояс "505", подаренный коллегой, дал ошеломляющий результат. Через 3 недели я стала другим человеком".

Без подписи, Обнинск

"В свои 45 последние 10 лет я испытываю частые недомогания: гастрит, обострение язвенной болезни. Но с тех пор, как стал носить пояс "505", боль практически исчезла".

А. Федоров, Московская область

"Я поверила в пояс "505", когда прекратились приступы мигрени. Рекомендовала его и знакомым. Но купить пояс у нас нельзя".

Алла Д., Кисловодск

"Я программист и, естественно, много времени провожу за компьютером. К концу дня уставал страшно, хотя мне всего 25 лет. Особенно утомлялись глаза. Перепробовав многие новшества, понял, что пояс "505" дал мне необходимую энергию".

Юрий Иванов, Москва

"Много лет я занимаюсь каратэ. После тренировок бывал совсем обессиленным. Узнал, что китайские спортсмены помогают себе поясом с травами. И вот пользуюсь им уже больше года, надевая только на ночь. Я забыл про усталость!"

В. Никонов, Москва

Пояс "505" приобретайте только в Москве у официального представителя китайской фирмы "505" по адресу: 119868, Москва, ул. Малая Трубецкая, 28. Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров.



“Главное – не болейте”



Сообщаем уважаемым читателям, что в Москве появились фирменные аптеки знакомой многим венгерской фармацевтической фирмы “Гедеон Рихтер” А. О. Не прошло и ста лет с тех пор, как ее основатель Гедеон Рихтер открыл свою первую аптеку на тихой улочке Будапешта. Этот фармацевт стал легендой при жизни благодаря уникальным препаратам собственного изготовления. Увы, он погиб с семьей в одном из фашистских лагерей смерти.



Аптека та гордо именовалась “Орел”. Здесь работала вся большая семья Рихтеров. И лекарства не только продавали, их тут делали. Но еще царила в аптеке особенная атмосфера. Люди подчас заходили к господину Рихтеру как к близкому другу поговорить о здоровье, обсудить последние городские новости, поболтать о детях, погоде. Известно ведь, доброе слово – а оно в дефиците во все времена – часто помогает лучше таблеток.

Этот бесподобный, почти забытый сегодня – особенно в ритме большого города – дух человечности, тепла, доверительности, как это ни удивительно, жив столетие спустя в аптеках “Гедеон Рихтер”, открытых в Москве.

Я побывала в одной из них – она называется “Экология человека” – и сразу попала в дружескую, домашнюю обстановку.

– Часто к нам приходят и без всякой серьезной причины, например, поздороваться, – рассказала директор аптеки Людмила Виговская. –

Хотя открылись недавно, у нас уже есть постоянные покупатели. Наши сотрудники всегда приветливы и не жалея времени подробно рассказывают о любом препарате, который интересует посетителя. Если необходимо, повторяют несколько раз,

как принимать лекарство, в какое время, чем запивать, с какими продуктами питания оно совместимо, а с какими нет.

Конечно, очень важно, что препараты предприятия “Гедеон Рихтер” великолепно знают несколько поколений россиян. Люди – особенно пожилые и среднего возраста –

больше склонны доверять привычным, проверенным, как говорится, жизнью лекарствам... В фирменных аптеках без труда можно найти весь арсенал

лечебных средств, которые выпускает крупнейший производитель фармацевтической продукции Венгрии –

предприятие “Гедеон Рихтер”. Это и сердечно-сосудистые препараты – кавинтон, панангин, эднит; противовоспалительный

квamatел; противовоспалительный

реопирин; недавно появившийся апулеин для лечения различных заболеваний кожи; противозачаточные – три-регол, антеовин, ригевидон, постинор и многие другие. Все они отличаются высоким качеством, отлично зарекомендовали себя на российском рынке, доступны каждому.

“Главное – не болейте!” – таким пожеланием провожал посетителей Гедеон Рихтер. Эти же слова слышат москвичи и сегодня в аптеках его имени...

Галина ЛАБЗИНА



В аптеках “ГЕДЕОН РИХТЕР” вы можете получить консультацию по всем препаратам, выпускаемым предприятием.

Аптека “ФАРМАКУС”

Москва,

1-я Тверская Ямская ул., д. 8 (бывшая ул. Горького), станция метро “Белорусская” или “Маяковская”, тел.: (095) 251-33-56.

Аптека “ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА”

Москва,

Ленинский проспект, д. 32, станция метро “Ленинский проспект”, тел.: (095) 135-33-59.

Внешне она выглядит неброско – этакая продолговатая пирамидка длиной около 20 сантиметров. Расположена позади желудка (получается, что у стоящего человека она в действительности не под-, а “зажелудочная”) и ведет себя обычно на редкость кротко. Однако не зря говорят: в тихом омуте...

Шеф-повар с характером

В числе органов пищеварения поджелудочной железе доверена весьма ответственная задача – обеспечить переваривание тех продуктов, с которыми не смог справиться желудок. Поэтому выделяемый ею панкреатический сок содержит набор столь активных в химическом отношении ферментов, что способен расщеплять и растворять практически любые питательные вещества, делая их пригодными для усвоения.

Как же ей, бедняжке, непрерывно вырабатывающей столь агрессивные вещества, удастся самой избежать их разрушительного воздействия?

Помните старую историю про то, как к Эдисону пришел некто и сообщил, что придумал универсальный растворитель? “Прекрасно, – ответил ученый. – И в чем же вы собираетесь его хранить?” Знай великий изобретатель лучшую медицину, он бы не был столь саркастичен.

Внутри поджелудочной железы ферменты находятся в неактивной форме и полную силу обретают, уже попав в кишечник и смешавшись с пищей. Но если вследствие каких-либо причин их активизация происходит преждевременно, это действительно может привести к серьезным неприятностям. Конечно, кое-какая защита от самопереваривания у железы имеется: наряду с ферментами она продуцирует и вещества, подавляющие их активность. Ферменты и антиферменты как бы уравнивают друг друга. В обычных условиях этого вполне достаточно. Однако когда равновесие нарушается, недалеко до беды.

ОПАСНОЕ САМОРАЗРУШЕНИЕ

Если объем вырабатываемого железой сока заметно увеличился или на его пути возникло некое препятствие – он просто не успевает своевременно вытекать в кишечник, тогда давление в протоке поджелудочной железы возрастает, что ведет в конечном счете к повышению активности панкреатических ферментов. В таких условиях антиферментная защита недостаточна, и развивается то, что на научном языке называется воспалительно-деструктивным синдромом, а проще говоря – повреждением поджелудочной железы пищеварительными ферментами. Таков, разумеется, в упрощенном виде механизм развития заболевания, называемого панкреатитом.

Главные его признаки – мучительная боль в верхнем отделе живота, нередко опоясывающего характера, тошнота и рвота.

Различают панкреатит острый, когда речь идет о единичном приступе, и хронический, когда приступы систематически повторяются.

Наиболее опасная форма острого панкреатита – панкреонекроз (саморазрушение поджелудочной железы).

К счастью, далеко не каждый случай острого панкреатита, заболевания достаточно распространенного, заканчивается панкреонекрозом. Напротив, это редкое исключение. Тем не менее любому человеку, почувствовавшему боль в животе, полезно помнить о риске серьезных осложнений и придерживаться определенных правил, чтобы свести его к минимуму.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. При появлении боли в животе следует немедленно вызвать врача. Не страшно, если тревога окажется преувеличенной, хуже, если будет упущено драгоценное время. Чем скорее начато лечение, тем больше надежды на успех.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Откажитесь от еды, а до осмотра врачом – и от питья, поскольку любая съеденная пища вызывает дополнительное раздражение поджелудочной железы и стимулирует выработку панкреатических ферментов.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. Положите лед на эпигастральную область – ту часть живота, которая находится между пупком и грудной клеткой. Если льда нет, можно воспользоваться грелкой с холодной водой.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. Никаких лекарств до прихода врача! Следует обязательно лечь. Постарайтесь расслабить живот – это способствует уменьшению боли.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Ни в коем случае не отказывайтесь от лечения в больнице, даже если вам покажется, что стало легче. При многих заболеваниях органов брюшной полости, в том числе и при остром панкреатите, может быть непродолжительный период мнимого благополучия, вслед за которым болезнь набрасывается с удесятенной силой.

В подавляющем большинстве врачам удастся прервать приступ панкреатита в течение суток. Чтобы избежать необратимых последствий при развитии панкреонекроза, внутривенно вводят большие дозы антиферментных препаратов, аналогичных действующим в естественных условиях. Если это не помогает, приходится прибегать к операции.

Но даже при самом легком приступе не торопиться с выпиской из больницы – несколько дней пребывания там необходимы для страховки, чтобы исключить повторение приступа и выяснить, что же спровоцировало поджелудочную железу на бунт.

Врачи насчитали около двухсот факторов, которые способствуют развитию панкреатита. Среди них есть два бесспорных лидера – это желчнокаменная болезнь и алкоголь.

НЕ СПЕШИТЕ РАССТАТЬСЯ С КАМНЕМ

Весьма часты случаи, когда люди доживают до глубокой старости, ни сном ни духом о своих камнях не ведая. И потому врачи, обнаружив у пациента “немые” камни, например, при профилактическом обследовании, обычно не спешат с их удалением. Рекомендуют пациенту соблюдать диету, назначают повторное обследование через полгода-год.

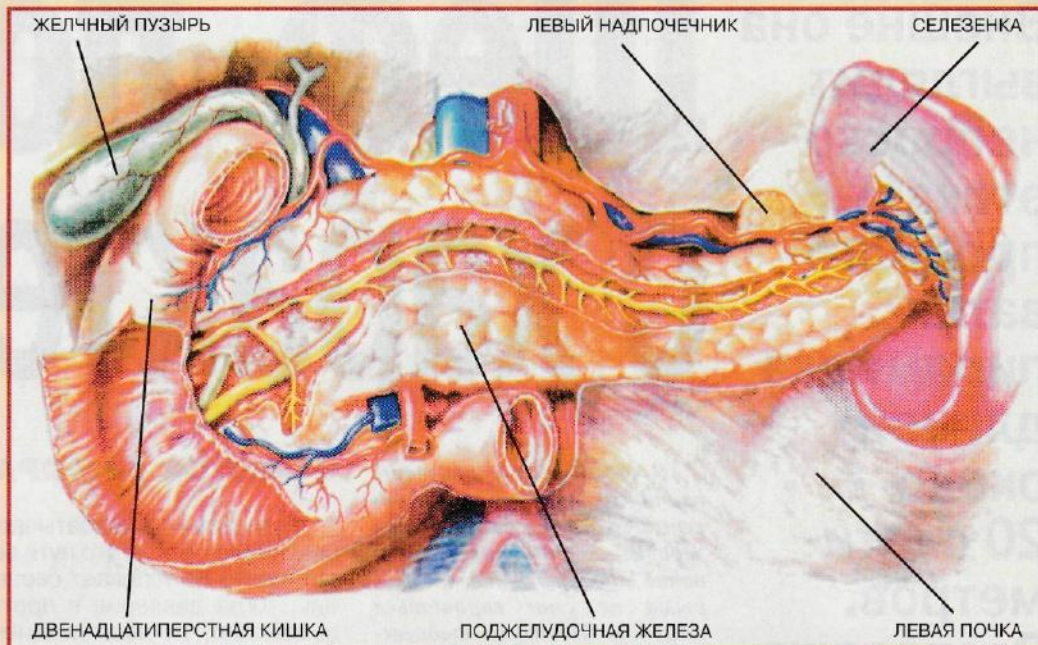
Но если желчные камни заявляют о себе приступами боли, операция необходима. Ведь желчный проток и проток поджелудочной железы перед впадением в двенадцатиперстную кишку практически сходятся вместе, имеют на выходе сужение – выводной проток, в котором камень, вышедший из желчного пузыря, может застрять. Легко представить, как поведут себя панкреатические ферменты, наткнувшись на эту преграду!

Кроме того, такой камень нарушает отток желчи – возникает желтуха, резко падает способность печени нейтрализовать накапливающиеся в организме ядовитые вещества. В подобной ситуации промедление с операцией чревато самыми серьезными последствиями. Но и сама операция также представляет опасность для пациента.

К счастью, создан метод лечения (исключающий подобные осложнения) с помощью эндоскопической техники. Это тоже операция, но куда менее травматичная, и выполняется она “изнутри” – из просвета двенадцатиперстной кишки с помощью гастродуоденоскопа. Специальным инструментом рассекается устье выводного протока, и застрявший в протоке камень либо самостоятельно выходит в кишку, либо извлекается петлей.

ЗНАЙ, ЧЕМ ЗАКУСЫВАЕШЬ

Что же касается алкоголя... Разумеется, лучше не пить совсем. Ну а для тех, кому эта задача не по силам, сообщим, что наиболее пагубно на поджелудочную железу действует не сам алкоголь (хотя и он раздражает ее достаточно сильно), а крепкие спиртные напитки в сочетании с острой и жирной пищей. Таким образом, предпочтительнее пить рюмочками, не спеша, а закусывать свежим огурчиком, яблочком, лимоном, но никак не салом или копченой колбасой.



Обострения хронического панкреатита, как правило, провоцируют раздражающая, то есть жирная и острая пища, копчености, спиртные напитки – все то, что стимулирует выработку панкреатического сока. Некоторые больные настолько чувствительны к еде, что вынуждены, например, отваривать мясо, дважды или трижды меняя воду.

УВЫ, НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО

Случается, и нередко, когда хронический панкреатит возникает у людей, совершенно не пьющих, не имеющих камней в желчном пузыре и вообще умеренных в питании. Бывает, что не гастрономические излишества провоцируют очередной приступ, а эмоциональные потрясения, переутомление или аллергическая реакция. Что ж, термин “болезни цивилизации” применим и к заболеваниям поджелудочной железы.

НЕ БЕЗ КУРЬЕЗОВ...

Одним из первых, кто попытался оперировать на поджелудочной железе, был известный немецкий хирург Вернер Керте. В 1895 году он удалил омертвевшую часть железы при панкреонекрозе. Случай закончился трагически – больной умер на девятые сутки от обширного нагноения. Печально, но, увы, неудивительно. Ведь и по сей день несмотря на прогресс медицины хирургические вмешательства такого рода относятся к разряду наиболее сложных и тяжело переносимых пациентами. Впоследствии Керте удалось успешно выполнить лишь несколько подобных операций.

Вместе с тем известны случаи, когда операции на поджелудочной железе, производившиеся куда более бесцеремонно, оканчивались вполне благополучно. В частности, имеются факты, когда при ранении в поясничную область часть железы буквально вываливалась через рану наружу и либо вправлялась обратно, либо просто отсекалась ножом, а затем наступало выздоровление.

В 1897 году замечательный врач А. В. Мартынов опубликовал книгу “Хирургия поджелудочной железы”, в которой не только изложил собственные наблюдения, но и собрал воедино множество сведений, рассыпанных в медицинской периодике того времени. Среди них есть случаи и трагические, и курьезные, и просто невероятные. Однако имена авторов приводимых публикаций,

ныне чтимых как основоположников медицинских направлений, а в те годы просто практикующих врачей, убедительно свидетельствуют – было. Вот лишь один пример.

Некий богатый купец, немало выпив и обильно поев, спустя несколько часов почувствовал сильнейшую боль в верхнем отделе живота, тошноту и резкую слабость. К больному был приглашен врач, который после тщательного осмотра диагностировал панкреатит и прописал лечение, заключавшееся в частом употреблении изрядной дозы крепкого вина с пряной и жирной закуской. Послушные родственники несмотря на слабые попытки сопротивления со стороны больного старательно исполняли предписанное. Но вместо ожидаемого облегчения страдания купца усилились – боль стала нестерпимой, живот вздулся, началась лихорадка.

Врач был вызван вновь. Он отнесся к состоянию пациента спокойно, слезные просьбы купца не давая ему больше спиртного решительно отверг, а дозу вина удвоил. Несчастный пребывал уже в полубессознательном состоянии, непрерывно кричал и вырывался, а потому по рекомендации все того же врача был связан и поим, и кормим насильно. И вот спустя неделю, проведенную в жутких мучениях, буквально на грани жизни и смерти, купец внезапно ощутил огромное облегчение – боль стихла, упала температура, и вслед за тем отошел обильный стул с гноем, в котором дотошный эскулап обнаружил под микроскопом фрагменты поджелудочной железы.

С высоты сегодняшнего дня очевидно, что назначенное лечение, конечно же, не способствовало стиханию болезни, а напротив, подхлестнуло ее, вызвало распад и настолько сильное нагноение тканей железы, что вместе с ней разрушилась стенка расположенной поблизости толстой кишки. В возникшее отверстие и опорожнился образовавшийся в животе у пациента гнойник.

Разумеется, вряд ли кто-нибудь из современных врачей захочет последовать опыту смелого коллеги. Ведь если вдуматься, больной выжил чудом, а сам пример только подтверждает правило, согласно которому если кому-то суждено сгореть, он не утонет.

В России операции удаления поджелудочной железы впервые успешно осуществил Иван Иванович Греков – один из величайших хирургов в истории отечественной медицины. Было это в 1913 году. Хирургическое вмешательство проводилось по поводу рака. Опухоль успела достичь довольно крупных размеров, а хирург, естественно, стремился удалить ее всю. И потому от железы после операции остался лишь небольшой участок возле самой двенадцатиперстной кишки. Но каков результат! Больная поправилась, прожила в добром здравии еще много лет, нимало не страдая от отсутствия чего-то там в животе, ела и пила все что заблагорассудится.

ДИАГНОЗ СТАВИТ ЭХО

Несмотря на то, что упрятана поджелудочная железа в животе очень глубоко, у некоторых пациентов ее все-таки удается прощупать через переднюю брюшную стенку благодаря приемам, которые предложил немецкий врач Грот. Нынешний студент-медик, возможно, лишь улыбнется, узнав, например, что для выполнения одного из этих приемов, далеко не самого сложного технически, больного следует попросить встать и наклониться вперед так, как если бы он шел навстречу сильному ветру, а затем запустить ему руку слева под ребра. Между тем еще полвека назад подобные манипуляции были совершенно необходимы врачу при подозрении на пороки развития, опухоли и некоторые другие заболевания поджелудочной железы, поскольку иных способов их диагностики тогда просто не существовало.

Впервые ультразвук с диагностической целью применил австрийский врач Р. Дуссик в 1942 году. Суть метода

такова: специальный источник посылает ультразвуковые колебания в глубь тела, а датчик регистрирует их отражение от внутренних органов. Понятно, что интенсивность эха зависит от того, насколько непроницаемы для ультразвука те или иные ткани. Для удобства источник сигнала и его приемник объединены в одном устройстве, которое находится в руке исследователя. Теперь добавим компьютер, способный по мельчайшим оттенкам эха рисовать на экране картинку – срез обследуемой части тела, и перед нами современный прибор для ультразвукового исследования.

Разрешающая способность лучших приборов достаточно, чтобы увидеть структуры размером около миллиметра. Ультразвук позволяет определить размеры и форму поджелудочной железы, увидеть ее выводные протоки, обнаружить очаги воспаления, распада и опухолевого роста. Более чем сорокалетний опыт применения данного метода свидетельствует, что он абсолютно безопасен для пациентов. Ультразвуковое исследование можно делать столько раз, сколько необходимо. Однако и ультразвук позволяет выявить в поджелудочной железе далеко не все. Во-первых, плотность больных участков может быть близка к плотности здоровой ткани, а во-вторых, обычно железа прикрыта желудком и петлями кишечника. И если они заполнены или раздуты, для ультразвука превращаются в непроницаемую стену.

Чтобы все-таки увидеть поджелудочную железу на рентгеновских снимках, прибегают к введению контрастных веществ в ее выводные протоки (это называется ретроградной панкреатографией) или в питающие ее кровеносные сосуды (ангиография). Наиболее точным методом диагностики считается рентгеновская компьютерная томография (РКТ) – и кишечник ей не помеха, да и по информативности она сегодня бесспорно лидирует.

Другое направление в диагностике заболеваний поджелудочной железы связано с ее активной ролью в биохимических процессах. Исследуют кровь на наличие панкреатических ферментов и различных гормонов.

НЕИССЯКАЕМЫЙ ИСТОЧНИК ИДЕЙ

Пищеварительные ферменты получили широчайшее распространение в медицине как лекарства. Для клинических целей их получают, перерабатывая поджелудочные железы домашнего скота. Многим наверняка знакомы такие препараты, как фестал, панзинорм, солизим, мезим, – их принимают сегодня постоянно или от случая к случаю миллионы людей, страдающих хроническими гастритами, колитами, дуоденитами, холециститами, а проще говоря – тем, что когда-то не очень правильно называли несварением желудка. Эти чудесные таблетки, принимаемые во время еды, помогают разгрузить пищеварительную систему, нормализуют ее работу, улучшают усвояемость полезных веществ, которые совершенно необходимы для человеческого организма и которых в нынешней нашей пище, даже обильной, никак не избыток.

Панкреатические ферменты, расщепляющие белки, трипсин и химотрипсин, и созданные на их основе синтетические препараты используют для перевязок при лечении гнойных и длительно не заживающих ран, отморожений и ожогов. И здесь они незаменимы, поскольку, очищая раны от омертвевших и нежизнеспособных тканей, сокращают сроки заживления в 1,5–2 раза.

Ингаляции трипсина – прекрасное средство при тяжелых бронхитах. Кстати, и антиферментные препараты, которыми лечат острый панкреатит, получают все из той же поджелудочной железы.

М. К. ДЕГТЯРЕВ,
кандидат медицинских наук



Глюкобай®

НОВЫЙ ПРИНЦИП ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА: ЗАМЕДЛЕНИЕ УСВОЕНИЯ УГЛЕВОДОВ



Сахарный диабет – одна из самых драматических страниц современной медицины. Его осложнения – ретинопатия, нефропатия, гангрена, ишемическая болезнь сердца и другие – приводят к ранней инвалидности, стали третьей после сердечно-сосудистой патологии и злокачественных новообразований причиной смертности населения. Сегодня в мире диабетом болеют свыше 100 миллионов человек. В России – более 2 миллионов. Ежегодно число людей, страдающих этой болезнью обмена веществ, увеличивается на 5–7 %, а каждые 12–15 лет удваивается.

Под действием ферментов углеводы, поступающие в организм вместе с пищей, расщепляются в кишечнике на глюкозу (сахар), которая проникает в кровь. Со своей главной задачей – поставлять клеткам энергию глюкоза может справиться только в паре с инсулином – гормоном, вырабатываемым поджелудочной железой. Это тот “ключик”, который “открывает” входные ворота клеток.

У здорового человека при повышении сахара в крови после еды уровень инсулина тут же возрастает. Если же поджелудочная железа совсем не вырабатывает или вырабатывает слишком мало инсулина, сахар, не попадая в клетки, накапливается в крови. Такая форма заболевания, называемая диабе-

том типа 1, обычно обнаруживается у молодых – до 30 лет. Им, как правило, приходится вводить под кожу инсулин на протяжении всей жизни.

Но есть еще и другая – инсулиннезависимая форма сахарного диабета (тип 2), которым заболевают преимущественно в зрелом и пожилом возрасте. В этом случае поджелудочная железа хотя и вырабатывает достаточное количество инсулина, клетки не в состоянии принять его, а значит они не усваивают сахар. Одна из причин – избыток жира в организме. Не случайно инсулиннезависимый диабет выявляют чаще у людей с повышенной массой тела. Этот тип диабета называют болезнью цивилизации: малоподвижный образ жизни, перекармливание создают благодатную почву

для реализации наследственной предрасположенности к заболеванию.

Коварство инсулиннезависимого типа заболевания (а им страдают 90% всех диабетиков) в том, что оно развивается исподволь, незаметно. Слабость, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости организма инфекциям – обычные явления в пожилом возрасте. На них и внимания-то не обращают! Часто диагноз ставят случайно, когда уже развились в полной мере осложнения со стороны глаз, сосудов, почек...

Типичные симптомы сахарного диабета: постоянная жажда, частые позывы к мочеиспусканию, сонливость, раздражительность, затуманивание зрения, онемение или зуд и покалывание в ладонях и стопах, плохо заживающие раны на коже. Каждый из этих признаков – серьезный повод обратиться к врачу. Однако даже если человек хорошо себя чувствует, но вдруг обнаружилось, что сахар в крови выше допустимых пределов, – это достаточный повод для тревоги. Значит, болезнь медленно, но верно подтачивает здоровье.

Главное в лечении инсулиннезависимого сахарного диабета – диета и физические нагрузки. Но как же трудно в зрелом возрасте переломить привычки!

По свидетельству врачей, только четверть пациентов строго соблюдают их рекомендации. Да и не все советы докторов приемлемы для людей, обремененных еще и неполадками в деятельности желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата... Многим приходится прописывать сахароснижающие средства.

Традиционно используют препараты сульфонилмочевины и инсулин. Они достаточно эффективны, но, увы, при этом неизбежен риск развития гипогликемии – снижения уровня сахара в крови. Особенно опасно это для пожилых людей, которые в силу возрастных особенностей не всегда в состоянии вовремя распознать начальные признаки такого “удара” и предотвратить его. Гипогликемия способна спровоцировать гипертонический криз, инфаркт миокарда, инсульт. Большие

Для диабетиков огромную роль играет самоконтроль за уровнем глюкозы в крови. Важно поддерживать его в пределах нормы – 3,3–5,5 ммоль/л. Для проведения экспресс-анализа в любых условиях – дома, на работе, в пути удобен ГЛЮКОМЕТР “ЭЛИТЕ” немецкой фирмы “Байер”.

САМ СЕБЕ



ЛАБОРАНТ

Эта миниатюрная мини-лаборатория не занимает много места в кармане, сумочке и всегда готова к работе. Капиллярная система сенсора дает возможность использовать для анализа ничтожно малое количество крови (на палец давить с силой нет никакой необходимости) и уже через минуту увидеть результаты на цифровом дисплее.

Дозы сахароснижающих препаратов усиливают аппетит. В результате увеличивается масса тела, прогрессирует атеросклероз, с еще большей нагрузкой работает и потому истощается поджелудочная железа...

Поиском лекарства против диабета, способного решить сразу множество проблем: нормализовать сахар в крови, щадить поджелудочную железу, чтобы как можно дальше отодвинуть переход на “иглу” с инсулином, препятствовать прогрессированию атеросклероза, скрупулезно и целенаправленно занимались ученые всего мира. Лекарство, в полной мере отвечающее всем этим требованиям, удалось синтезировать немецкой фирме “Байер”.

ГЛЮКОБАЙ (аскарбоза) – это чистое природное соединение, похожее по своей структуре на сахар, позволяет осуществлять совершенно новый принцип терапии диабета. Лекарство частично

включает семинары для эндокринологов и терапевтов. Врачи Москвы, Санкт-Петербурга, Архангельска, Нижнего Новгорода, Самары, Казани, Волгограда, Челябинска, Ханты-Мансийска, Новоси-



блокирует ферменты кишечника, которые расщепляют углеводы. Процесс замедляется, и... глюкоза поступает в кровь постепенно. Того небольшого количества инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой, оказывается достаточно, чтобы после еды сахар в крови не поднялся слишком высоко. Сама же аскарбоза, отработав, выводится из организма.

ГЛЮКОБАЙ нормализует дневной уровень сахара в крови при любом типе диабета. Тем, кто недавно заболел (если диетой и расширением физической активности с недугом справиться не удастся), поможет оттянуть (а то и предотвратить) время перехода на инсулин. Хорошо сочетается с приемом других сахароснижающих препаратов. Позволяет сократить их дозу и дозу инсулина, улучшая показатели сахара в крови и обмен веществ.

ГЛЮКОБАЙ улучшает качество жизни, самочувствие больного, предупреждает развитие поздних диабетических осложнений. Уменьшает нагрузку на поджелудочную железу, предохраняет ее от истощения. Не вызывает гипогликемии. Может применяться больными, страдающими “букемом” различных недугов. Помогает стабилизировать вес, улучшает липидный обмен...

ГЛЮКОБАЙ известен как первоочередное средство лечения тучных пациентов с инсулиннезависимым диабетом. Ведущие эндокринологи 59 стран, в том числе Австрии, Испании, Греции, Японии, Чехии, Польши, рекомендуют этот пероральный противодиабетический препарат своим пациентам.

Фирма “Байер” много сделала для того, чтобы



ГЛЮКОБАЙ узнали в России. Большая гуманитарная акция, осуществляемая с весны нынешнего года,

бирска, Кемерово и других городов получили ответы на все интересующие их вопросы от специалистов, принимавших участие в клинической апробации препарата перед его регистрацией в России. Им были представлены все необходимые информационные издания и 20 миллионов таблеток **ГЛЮКОБАЯ**. Этого достаточно, чтобы бесплатно лечить в течение трех месяцев 70 тысяч больных.

А в ряде регионов администрация уже приняла решение об оплате диабетикам рецептов на **ГЛЮКОБАЙ**.

ПАМЯТКА ПРИНИМАЮЩИМ ГЛЮКОБАЙ

- * Препарат не заменяет, а дополняет диету. Не стоит ее нарушать. Съев лишние сладости, вы ощутите побочные эффекты – метеоризм, жидкий стул. Это неопасно, но служит предупреждением “звоночком” – не злоупотребляй!
- * Чтобы уменьшить побочные реакции, лечение надо начинать с малых доз препарата. Каких? Это подскажет врач.
- * Не разжевывая, таблетку запивайте небольшим количеством воды непосредственно перед едой или с первой порцией завтрака, обеда, ужина, позже – бесполезно.
- * Сам по себе глюкобай не вызывает гипогликемии. Но если вы принимаете его с другими сахароснижающими препаратами, способными ее вызвать, и чувствуете, что она начинается, следует съесть не сахар, а глюкозу.
- * Избегайте одновременно принимать глюкобай с активированным углем, антацидными и ферментными препаратами – они уменьшают его эффективность.

Подготовила Наталья САВИНА



ГЛАУКОМА, СВЕТ УНОСЯЩАЯ

Глаукома – одна из самых грозных глазных болезней. Она не щадит ни новорожденных, ни пожилых, но чаще поражает перешагнувших 40-летний рубеж. Особую тревогу вызывает тот факт, что число заболевших глаукомой, которая во всех странах мира занимает одно из первых мест среди причин слепоты и инвалидности по зрению, несмотря на все усилия специалистов, на внедрение новых препаратов и технологий не снижается, а даже имеет тенденцию к росту.

Сегодня открытый прием для наших читателей ведет руководитель отделения глаукомы НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, кандидат медицинских наук Валерий Петрович ЕРИЧЕВ.

“Окулист, к которому заставила обратиться боль в глазах, сказал, что у меня высокое внутриглазное давление и надо срочно принимать меры, иначе разовьется глаукома. Но у меня всегда было юношеское давление – 120/80! Откуда же вдруг несчастье?”

Е. И. Лоскутова, Тула

– Артериальное давление (АД) и внутриглазное (ВГД) напрямую никак не связаны. Поэтому нормальные цифры артериального давления не гарантируют от развития глаукомы. В основе этого заболевания лежит нарушение оттока внутриглазной жидкости, которая омывает и питает структуры, лишенные кровеносных сосудов, – стекловидное тело, хрусталик, роговую оболочку.

В норме цилиарное тело (часть сосудистой оболочки глаза) продуцирует около 2 мм³ влаги в минуту. И столько же должно оттекать по специальной дренажной системе, состоящей из пористой диафрагмы в углу передней камеры глаза и микроскопических канальцев, впадающих в мелкие вены. Это как в незабвенной школьной задачке: из трубы А в бассейн втекает, по трубе В вытекает. И до тех пор, пока “приход” соответствует “расходу”, поддерживается постоянный уровень жидкости в глазу и нормальное внутриглазное давление – 16–26 мм ртутного столба.

Но если в силу каких-либо причин отток влаги нарушается, она скапливается и начинает давить на стенки глазного яблока: внутриглазное давление повышается (до 33 мм ртутного столба давление считается умеренно повышенным, после 33 мм – высоким). В результате сдавливаются мельчайшие кровеносные сосуды, снабжающие кислородом и питанием зрительный нерв и сетчатую оболочку с ее многочисленными палочками

и колбочками. Эти важнейшие световоспринимающие и светопроводящие структуры глаза не способны выдерживать непомерное давление, да еще “сидя на голодном пайке”. Они постепенно атрофируются, и зрение снижается, падает. Если не принять срочные меры, оно может угаснуть совсем – человек ослепнет.

“При подборе очков у меня обнаружили глаукому, и врач сказал, что процесс зашел довольно далеко. Как же так?! Ведь меня ничто не беспокоило, никакой боли, просто стала хуже видеть”.

А. П. Лузгина, Орел

– Очевидно, у вас открытоугольная форма глаукомы. Ее называют “молчаливой”, потому что патологический процесс прогрессирует медленно и незаметно. Внутриглазное давление повышается, а человек (в 70 случаях из 100) этого не ощущает. Лишь иногда по утрам зрение как бы затуманивается. Но стоит подвигаться – умыться, одеться, и “туман” рассеивается. Бывает, при взгляде на лампу, фонарь перед глазами расплываются радужные круги. Но как только отводишь взгляд, они исчезают. Кто же станет придавать серьезное значение подобным пустякам?

Но это вовсе не пустяки, а самые настоящие сигналы тревоги: ранние симптомы развивающейся глаукомы. Они должны заставить немедленно обратиться к офтальмологу. Не ждите, когда, постепенно суживая боковое зрение, “молчаливая” глаукома заставит смотреть на мир сквозь замочную скважину, а потом навсегда закроет и это крошечное отверстие.

Есть и другая форма глаукомы – закрытоугольная, которая заявляет о себе “громкогласно”: приступом боли в глазах. Боль бывает резкой и сильной, захватывает область лба, висок. Иногда даже начинают болеть сердце и живот, появляются тошнота, рвота. Такой приступ напоминает пищевое отравление, но его характерная особенность – резкое снижение зрения: все заволакивается

густым "туманом". Глаз же при этом твердеет, слизистая оболочка краснеет, роговица становится тусклой, а зрачок расширяется и слегка зеленеет (кстати, именно из-за этого зеленоватого оттенка болезнь еще в незапамятные времена и получила свое название, ибо в переводе с греческого "glaucoma" означает "зеленая вода").

Приступ может быть и слабым, а боль – вполне терпимой, тупой. Но независимо от ее интенсивности любой приступ оставляет неизгладимые следы в тканях глаза – появляются спайки, в том числе и в углу передней камеры, что значительно затрудняет отток жидкости. А когда влага оттекает плохо и постоянно держится высокое давление, страдает в первую очередь зрительный нерв. И если ВГД все-таки можно нормализовать с помощью лекарств, патологические изменения в клетках зрительного нерва необратимы. Подобно клеткам мозга – нейронам, они погибают раз и навсегда и уже не восстанавливаются.

"Лечащий врач каждый раз почему-то упорно выписывает мне пилокарпин и даже слушать не желает о других лекарствах. А ведь столько новых эффективных средств появилось! Мы же все "старье берем"..."

Н. И. Глушков, Мурманск

– Напрасно вы нападаете на "патриарха" антиглаукомной терапии. Несмотря на свой преклонный возраст – **пилокарпин** начали применять еще в прошлом веке, он и по сей день остается эффективным при разных формах глаукомы. Препарат относится к группе миотиков, то есть средств, вызывающих сужение (миоз) зрачка. Врачи ценят препарат за то, что он не вызывает нежелательных осложнений, практически всегда хорошо переносится и к нему не возникает привыкания. Пилокарпин действует мягко, физиологично: никого и ничего не угнетая, помогает дренажной системе справляться со своими обязанностями, улучшает фильтрацию жидкости и снижает ВГД.

В настоящее время существует целая группа препаратов (тимолол, бетаоптик, проксодолол, турсопт) с иным механизмом действия: они сдерживают, подавляют продукцию внутриглазной жидкости, никак не влияя на ее отток. В целом для глаза это не слишком здорово, ибо, как мы помним, есть структуры, которым влага жизненно необходима. Но из двух зол приходится выбирать меньшее.

Сегодня наиболее широко для лечения всех видов глаукомы применяют **тимолол малеат**. Выпускают препарат несколько производителей в разных странах, поэтому и в аптеке его можно встретить под разными именами: офтан-тимолол, окупрес, тимоптик, окурил...

Хорошо себя зарекомендовал **бетаксолол** (бетоптик). Он не только сдерживает продукцию внутриглазной жидкости, но в какой-то степени улучшает питание сетчатки и зрительного нерва, способствуя сохранению поля зрения.

Препарат назначают больным с такими сопутствующими заболеваниями, как сахарный диабет, бронхиальная астма, некомпенсированные сердечно-сосудистые заболевания.

Сотрудниками нашего института совместно со специалистами Научно-исследовательского химико-фармацевтического института был разработан оригинальный отечественный препарат – **проксодолол**. Не уступая импортным лекарствам по эффективности, он существенно выигрывает в цене.

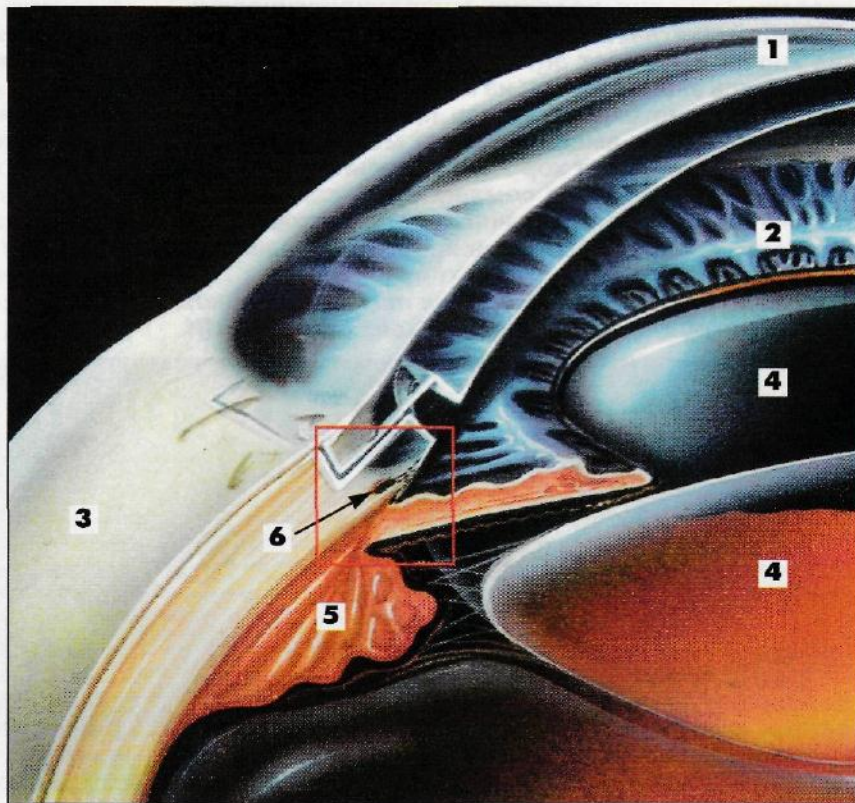
Капли **дорзоламида гидрохлорид** (турсопт) действуют примерно так же, как тимолол.

Надо сказать, что все лекарства этой группы как бы нажимают на одни и те же "кнопки" механизма, ответственного за регуляцию внутриглазного давления. Поэтому их не комбинируют, а выбирают какой-то один.

В третью группу входят лекарства смешанного действия: **эпинефрин** и **дипивалил эпинефрина**. Они сдерживают продукцию внутриглазной жидкости, одновременно улучшая ее отток.

В экстренных ситуациях применяют лекарства, действующие не напрямую, а опосредованно. Это, в частности, **глицерол** (глицерин) и **серноокислая магнезия**, которые увеличивают осмотическое давление крови. В результате жидкость из всех тканей, в том числе и полостей глазного яблока, засасывается в кровяное русло, и внутриглазное давление быстро снижается.

Как видите, врачу глаукоме есть из чего выбирать. И мы каждый раз тщательно подбираем больному ЕГО лекарство. Ведь у каждого болезнь



Если думаете, что перед вами таинственный космический объект, ошибаетесь: на схеме представлен глаз. Мерцают роговая (1) и радужная (2) оболочки (кстати, именно радужка окрашивает глаза в самые разные цвета: от небесно-голубого до жгуче-черного). Молочно белеет склера (3). Прозрачный хрусталик (4) преломляет лучи света, проходящие в глубину глаза. А цилиарное тело (5) продуцирует ту самую живительную влагу, которая питает бессосудистые структуры. А вот эта крошечная точка (6) – слезовый канал, через который оттекает внутриглазная жидкость. В районе, обозначенном красным квадратом, и происходят драматические события, связанные с развитием глаукомы.

протекает по-своему, с характерными особенностями, нюансами и "капризами". И то средство, которое прекрасно помогает одному, может совсем не подойти другому, будь оно хоть "наинновейшим и наизффективнейшим".

"Врачи настаивают на операции, но я слышал, что глаукоме лечат лазером. Так ли это?"

А. Т. Васькин, Нижний Новгород

— Лазер давно и успешно применяется для лечения глаукомы практически во всех ведущих глазных клиниках и крупных специализированных отделениях страны. Это тоже своего рода операция: с помощью лазера хирург создает микроперфорации — попросту дырочки — в определенных структурах дренажной системы глаза. Жидкость устремляется в эти дырочки — ВГД падает.

Одно-двукратное лазерное воздействие способно стабилизировать давление на срок от месяца до 3 лет (это зависит главным образом от общего состояния пациента, от особенностей течения болезни). А потом перфорации зарастают, затягиваются. Можно еще раз прибегнуть к лазеру, но нельзя обращаться к нему за помощью бесконечно. Кроме того, существуют конкретные противопоказания к применению данного метода (в частности, далеко зашедший болезненный процесс), которые заставляют врачей настаивать на радикальном микрохирургическом вмешательстве.

В настоящее время детально разработаны десятки методик ведения микрохирургических операций при глаукоме. В каждом конкретном случае хирург выбирает оптимальный вариант, руководствуясь знанием того, на каком именно участке дренажной системы возникло препятствие. Микрохирургическое вмешательство малотравматично, как правило, дает хорошие результаты. Поэтому не тратьте время на сомнения, не ждите, пока в сетчатке и зрительном нерве разовьются такие грозные и необратимые изменения, с которыми не справится ни лазер, ни микрохирургия.

Р. С. Это письмо пришло не к нам в редакцию, а по адресу Садовая-Черногрозская, 14/19, в НИИ

глазных болезней имени Гельмгольца. Думается, в комментариях специалиста оно не нуждается.

"Дорогой доктор! Вы, конечно, меня не помните (сколько таких больных проходит через ваши руки!), но я всегда буду помнить и благодарить своих врачей. После операции для меня началась новая жизнь, полная света, тепла, новых впечатлений и друзей. Представьте, в свои 46 лет я даже вновь вышла замуж! Надо мной теперь не висит дамоклов меч слепоты, я без страха СМОТРЮ в завтрашний день. Благодарю за исцеление!"

Е. А., Красноярский край

СУМЕЙТЕ ПОМОЧЬ!

Если начался сильный приступ боли, который характерен только для закрытоугольной формы глаукомы, необходимо сразу же закапать в глаза капли, которыми вы лечитесь постоянно. Если это пилокарпин, его капают в течение первого часа после начала приступа через каждые 15–20 минут, затем каждый час.

Тимолол, бетаксолол и другие препараты, подавляющие продукцию внутриглазной жидкости, можно закапать лишь один раз в самом начале приступа.

Одновременно примите любое мочегонное, которое есть в аптечке. Если это диакارب, запейте его содовым раствором (полчайной ложки соды на полстакана теплой кипяченой воды).

Одновременно примите любое обезболивающее: анальгин, панадол...

Дополните все это сернистой магнезией, которая у страдающих закрытоугольной формой глаукомы всегда должна быть под рукой.

Сделайте горячую ножную ванну и поставьте горчичники на затылок.

Даже в том случае, когда боль утихнет, отпустит, немедленно обращайтесь к лечащему врачу, вызывайте "Скорую".

Если несмотря на все принятые меры врач не зафиксирует в течение 18–20 часов снижения внутриглазного давления, потребуются экстренное хирургическое вмешательство. Не отказывайтесь от операции! Судьбу глаза решают буквально часы, промедление чревато потерей зрения, которое потом никакими способами вернуть не удастся.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ЖИЗНЬ

* Прежде всего придется ограничить жидкость до 1–1,5 литра в сутки, включая и первые блюда.

* Чтобы не мучила жажда, ограничьте соль. Досаливайте все блюда на столе, а овощи — и отварные, и сырые — ешьте без соли.

* Чай и кофе — только некрепкие. А еще лучше заваривать фруктовые и травяные сорта чая, которых сейчас великое множество на любой вкус.

* В рационе должны преобладать молочнокислые продукты. Соленья, копчености, маринады и консервы исключите.

* Изредка, по большим праздникам можно позволить себе 1–2 бокала сухого вина. Но водку — никогда: она оказывает чрезвычайно неблагоприятное действие на сосудистую систему глаза и зрительный нерв.

* Откажитесь от сигарет! Вещества, содержащиеся в табаке,

вызывают спазм сосудов, в том числе сосудов глаза.

* Телевизионные передачи можно смотреть только при хорошем освещении не больше 2 часов в день. Через каждые 30–40 минут давайте глазам отдохнуть: подойдите к окну, спокойно посмотрите вдаль, на небо.

Эта рекомендация относится к любой работе, требующей зрительного напряжения: чтению, письму, шитью, работе за компью-

тером... Работая, никогда не наклоняйте низко голову!

* И никогда не носите тугих крахмальных воротничков, галстуков и шарфиков, которые сдавливают сосуды шеи и нарушают кровообращение мозга.

* Используйте любую возможность, чтобы подышать свежим воздухом. Особенно полезно погулять перед сном. А потом принять теплую ножную или общую ванну с хвойным экстрактом.

Прерванный сон в брачную ночь

О счастье, когда ранним утром вчерашний жених, а сегодняшний супруг чувствует на своем плече прекрасную головку своей возлюбленной. Разве способен он хоть на миг нарушить этот божественный сон?

Вот только рука... Она затекла, онемела, а пальцы отказываются двигаться как обычно. Но нет, спи, любимая, спи...

Вскоре мысли все-таки переключаются на руку. Ничего не поделаешь, придется потревожить жену. Счастливец медленно освобождает плечо и начинает трясти рукой, разминать, чувствуя прилив свежей крови покалыванием, мурашками на поверхности кожи. Через минуту-другую онемевшая конечность приходит в норму. Что же это было? "Синдром брачной ночи", — объяснит врач.

Другие его названия — синдром длительного сдавления конечности, краш-синдром, травматический токсикоз. Впервые он был описан в 1865 году нашим выдающимся хирургом Николаем Ивановичем Пироговым, который назвал это состояние местной окоченелостью. Возникает синдром при сдавлении сосудов и нервов конечности тяжелыми предметами или собственным телом свыше 2 часов. Тяжелая его форма может привести к некрозу мышечной ткани, внутриклеточному распаду белков, а после освобождения конечности — к массивному выбросу в систему кровообращения токсичных продуктов распада и последующей почечной недостаточности.

Так что "брачный" синдром может закончиться интенсивной терапией в больничной палате. Вместо медового месяца.

У ПЬЯНИЦ ГОРЬКИХ ИЗ РУК ВСЕ ВАЛИТСЯ

Большинство сдавлений в мирных условиях связано с глубоким алкогольным опьянением. Человек, не помнящий, как "отрубился", частенько засыпает в неудобной позе. И если трезвый просыпается, когда прижатая конечность сигнализирует об опасности, то перебравший горячительных напитков не чувствует ни собственной головы, ни тела. Как правило, в таком состоянии больше всего страдают плечо или предплечье.

Что же делать, если рука поутру висит, как плеть?

В первую очередь растирать, массировать, поглаживать другой рукой онемевшую конечность. Если возможны активные движения последней — сжимать и разжимать кисть. Подставить руку на 5–10 минут под струю холодной (не прохладной, а холодной!) воды либо обложить ее на то же время льдом или обернутыми в целлофан продуктами из морозильной камеры.

Чувство онемения не прекращается? Перевяжите руку эластичным бинтом — это в какой-то мере позволит сдерживать начинающийся отек. С той же целью примите таблетку гипотиазида или фуросемида. Можно, перед тем как направиться к врачу, принять 25–30 капель корвалола или валокардина для стимуляции сердечной деятельности. Можно приготовить щелочное питье: чайная ложка соды на стакан воды. Тонизирующее действие оказывает стакан крепкого горячего чая. **Помните:** если сдавление конечности было в течение 2 и более часов, это грозит серьезными осложнениями, и помощь врача необходима.

СПУТНИК БЕДСТВИЙ

Самые тяжелые случаи синдрома длительного сдавления конечностей возникают при катастрофах и стихийных бедствиях, во время военных действий. Под обломками зданий, металлических конструкций и деталей пострадавшие могут находиться очень длительное время. Не всегда удается оказать быструю помощь, освободить тело без применения специальных аппаратов и средств.

В таких случаях часты массивные разрывы мягких тканей, переломы, кровотечения, что значительно ухудшает состояние пострадавших.

Следует знать, что как до момента освобождения конечностей, так и сразу после этого попавший в беду человек может чувствовать себя вполне удовлетворительно, даже

быть несколько возбужденным. Хорошо памяту случаем, происшедшим в Барнауле во время железнодорожной катастрофы. Ноги машиниста были придавлены около 10 часов. Пока подвозили специальную технику, он был в нормальном состоянии — даже сам давал советы. После высвобождения ног состояние резко ухудшилось, и, не доехав до больницы, пострадавший скончался от тяжелой интоксикации и почечной недостаточности.

К сожалению, в последние годы на долю наших соотечественников выпадает все больше испытаний. И надо знать, как во время бедствий оказывать посильную помощь, в частности при синдроме длительного сдавления.

Первое, что нужно сделать, — выяснить, какое время конечность находится в сдавленном состоянии. Учтите, что имеют значение не только механические повреждения, но и психическая травма. Из-за этого, как показала медицинская практика, легкая форма сдавления может наблюдаться даже ранее 2 часов. В таких случаях, если есть возможность, непосредственно перед освобождением конечности необходимо наложить тугой жгут чуть выше места сдавления, чтобы не случилось беды. После освобождения конечность плотно бинтуют, накладывают шину, а жгут сразу же снимают. Исключения составляют сдавления, длящиеся более 15 часов: здесь уже речь идет о возможной ампутации. Тогда жгут оставляют и конечность не бинтуют.

Во всех этих случаях надо немедленно доставить пострадавшего в ближайшую больницу, попутно используя любую возможность для охлаждения конечности. Следует дать сердечные капли, таблетку кофеина, таблетку гипотиазида или фуросемида, обезболивающие средства, щелочное питье, чай.

С. Л. СОКОВ,
доцент кафедры медицины катастроф
Российского университета
дружбы народов,
кандидат биологических наук

Миокардит поражает сердечную мышцу, выполняющую в нашем организме очень важную функцию “пламенного” насоса. С момента рождения и вплоть до смерти – вдумайтесь! – он перекачивает ежеминутно около 5 литров крови. Заболевание чаще наблюдается у мужчин в возрасте 20–40 лет. Дамская половина человечества подвержена миокардиту значительно в меньшей степени. Специалисты объясняют этот медицинский факт тем, что женские гормоны препятствуют развитию болезни. Опасность миокардита – в абсолютной непредсказуемости течения. От безобидного, незаметного (больной даже может не почувствовать, что заболел и выздоровел) до фатального, превращающего миокардит в маньяка-убийцу, который в течение 2–3 недель способен отправить человека на тот свет.

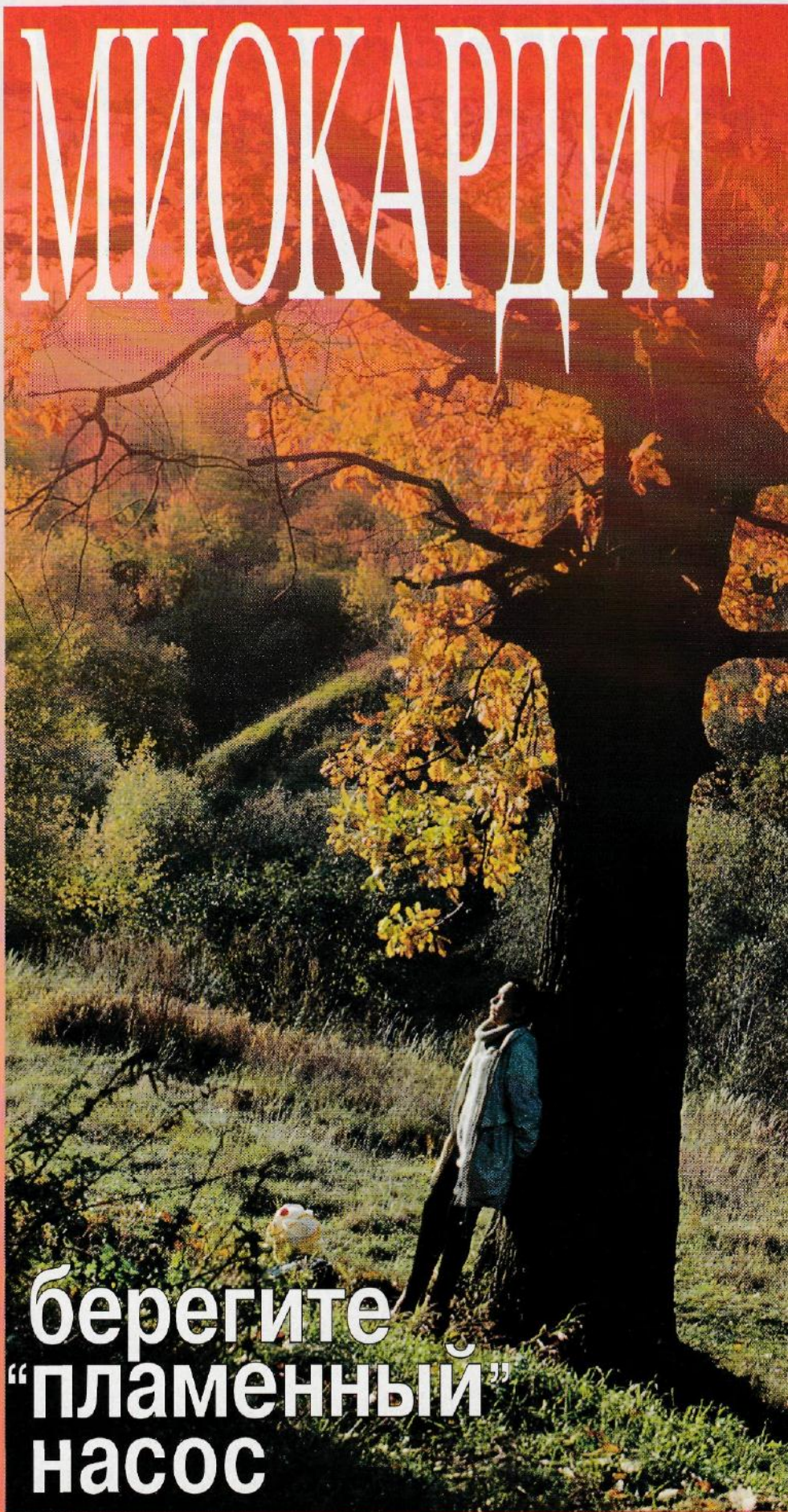
В нашем отделении лежал юноша 17 лет, заболевший после перенесенного ОРВИ именно такой, смертельной формой миокардита. Он скончался через месяц несмотря на все усилия врачей. Однако сплошь и рядом миокардит длится даже десятилетия, и болезнь пациенту особенно не докучает.

В 85 из 100 случаев воспаление миокарда связано с вирусными заболеваниями. Это наглядно видно в период сезонных – осенних и весенних – вспышек гриппа. С ним совпадает рост числа заболевших миокардитом. Как свидетельствует статистика, из ста человек, перенесших грипп, один “железно” заболеет миокардитом. И это очень много, учитывая массовый характер гриппозных эпидемий.

Миокардит нередко “сопровождает” различные инфекции верхних дыхательных путей, а также скарлатину, корь, гепатит и другие болезни. А сегодня очень часто еще и дифтерию. Заболевшие ею если умирают, то практически всегда от миокардита: дифтерийный токсин чрезвычайно опасен для сердечной мышцы.

МИОКАРДИТ

берегите
“пламенный”
насос



КОГДА ЧИП И ДЕЙЛ НЕ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

Роль инфекции первична в воспалении миокарда. Трагической причиной становится и снижение общего иммунного статуса организма, когда иммунитет не может, как герои известного мультфильма Чип и Дейл, бесконечно приходить на помощь. Спровоцировать болезнь способны обычный стресс, некоторые лекарственные препараты, аллергия к продуктам питания, перегрев на солнце, то есть самые разные, часто непредсказуемые факторы.

Но чаще развитие миокардита провоцирует сам больной ангиной, гриппом: доктор рекомендовал постельный режим, а он, чуть лучше себя почувствовав, бежит на работу, где ждут вечные срочные дела, или – что еще опаснее – “взваливает” на себя непосильную и здоровому человеку физическую нагрузку.

Миокардит настигает в тот момент, когда человек полагает, что почти излечился от инфекции. Его начало легко проглядеть на фоне общей интоксикации организма, слабости, утомляемости, потливости, повышенной температуры.

Симптомы миокардита часто весьма стерты. Примерно через неделю-две, когда вы пошли на поправку, могут появиться неприятные ощущения в области сердца. Легкое течение болезни сопровождается болью, часто незначительная, в левой половине грудной клетки, несколько учащается сердцебиение, при минимальных физических нагрузках возникает небольшая одышка. Не пропустите момент! Сообщите об этих симптомах врачу, иначе разовьется тяжелая форма миокардита, когда сердечная мышца все более ослабевает, нарастает недостаточность ее функции, само сердце увеличивается в объеме. Резкая одышка беспокоит даже в постели в состоянии полного покоя. Ноги отекают, кожа на них становится синюшного цвета. Боль в сердце уже постоянна.

При остром воспалительном процессе в миокарде изменяется свертываемость крови, увеличивается ее вязкость, что провоцирует возникновение тромбов, которые нередко приводят к внезапной смерти.

При любом дискомфорте в области сердца необходима кон-

сультация врача-кардиолога. Возможно, понадобится госпитализация – будьте к этому готовы.

МИОКАРДИТ ПАСУЕТ ПЕРЕД ЖЕНАМИ

Определить, какой тяжести миокардит вас одолевает, понять, насколько обширен воспалительный процесс, можно только в условиях специализированного стационара. Диагностировать заболевание помогает комплекс специфических исследований, который включает ЭКГ, рентгенологический метод, позволяющий выявить увеличение сердца, эхокардиографию, фиксирующую изменения в отдельных камерах сердца. Биопсия миокарда – высокоспецифический метод определения формы миокардита.

Сроки лечения, подбор лекарственных препаратов (их арсенал в последние годы значительно вырос), схема терапии индивидуальны для каждого больного, и единого рецепта, приводящего к выздоровлению, просто не существует. Имейте в виду: перенесшему миокардит необходимо ежегодно проходить полное обследование в течение минимум 5 лет, потому что возможны рецидивы. Прогноз и здесь индивидуален.

Ну а для всех совет таков: навсегда откажитесь от курения, спиртных напитков, пива, сократите количество выпиваемой жидкости, соблюдайте бессолевую диету. Выполняя эти рекомендации, вы способствуете усилению прочности сосудов, тем самым облегчая работу сердца.

Умейте дозировать физическую нагрузку, отдыхать, расслабляться. Конечно, не с помощью сигареты или банки пива. Они для вас яд!

Я бы рекомендовал делить отпуск: две недели летом, две – зимой. Это на пользу любому, а перенесшему миокардит – особенно. И еще хотел бы напомнить, что болезнь пасует перед верными женами, матерями, тещами, которые способны отвратить мужчин от вредных привычек, вернуть их к здоровому образу жизни.

С. А. ГАБРУСЕНКО,
кандидат медицинских наук,
научный сотрудник отдела
заболеваний миокарда
и сердечной недостаточности
Кардиологического центра

ПЯТЬ СОВЕТОВ ПАЦИЕНТАМ

- * Ваш рацион должен быть богат белковыми продуктами, так как белок необходим сердечной мышце. Не отказывайте себе в нежирном мясе, рыбе, гречке, овсяной каше, твороге, несоленом сыре, йогуртах – в них содержится максимальное количество белка. Полезны картофель, щавель, капуста, грецкие орехи, слива, черная смородина, черешня, абрикосы, дыня и особенно продукты растительного происхождения, обладающие способностью выводить из организма избыток жидкости. Это фасоль, петрушка, огурцы, лимоны, клюква, боярышник, зеленые стебли посевного овса. Исключите из рациона торты, пироги, пирожные, копченую колбасу, ветчину, соленья – даже самые вкусные! – в любом виде. Блюда хорошо бы вовсе не солить или совсем чуть-чуть.
- * Поскольку приходится ограничивать жидкость, отдавайте предпочтение клюквенному морсу, некрепкому чаю с лимоном, напиткам из шиповника, боярышника, абрикосовому, черносмородиновому соку.
- * Не повредят настойки некоторых лекарственных растений: аралии маньчжурской по 15–20 капель за полчаса до еды в первой половине дня или боярышника по 20–30 капель три раза в день перед едой либо валерианы по 20–30 капель перед сном.
- * Остерегайтесь переохлаждения, респираторных заболеваний. Противопоказаны переутомление, физические нагрузки: первые несколько месяцев после перенесенного острого миокардита, например, больше пакета молока из магазина не приносите. А вот спокойные, неторопливые прогулки на свежем воздухе, в лесу, парке, у реки даже рекомендуются.
- * В течение пяти лет после болезни опасайтесь обострений. Тщательно рассчитывайте и берегите свои силы: не вздумайте, например, передвигать мебель, не чините автомобиль, откажитесь от походов по сложным маршрутам, особенно бейдарочных, не утомляйте себя работой на приусадебном участке. Не посещайте баню – как финскую, так и русскую. Плавание в бассейне, наоборот, очень полезно: находитесь в воде не более 20 минут. При ухудшении самочувствия немедленно обращайтесь к врачу.

КОЗААР — главное, переносится легко

Артериальная гипертензия требует многолетнего, а часто и пожизненного приема гипотензивных препаратов. При этом очень важно, чтобы лекарство, которое человек вынужден принимать ежедневно, давало бы минимум побочных эффектов: иначе говоря, не ухудшало качество жизни. Вероятнее всего таким средством станет КОЗААР.

Вот как “пришел” к КОЗААРУ один из наших читателей: “Начну с того, что я сам кардиолог. Всегда был (да и сейчас остаюсь) горячим сторонником применения в лечении артериальной гипертензии ингибиторов АПФ. Прекрасно помню энтузиазм, с которым мы все восприняли появление первых препаратов этого класса. Когда в начале 80-х годов одному моему пациенту привезли из-за границы капотен, я был поражен его эффективностью. Следом появились другие подобные средства и масса научных публикаций. Ингибиторы АПФ стали одними из самых широко применяемых средств при повышенном артериальном давлении несмотря на наличие некоторых побочных эффектов, среди которых главный – кашель.

Когда у меня стало “пошаливать” давление, я без колебаний выбрал именно этот класс гипотензивных препаратов. И два года забот, как говорится, не знал. А затем выяснилось, что я из тех несчастливцев, которые начинают мучиться – иного слова не подберу – кашлем. Причем в последний год он усилился. Примешь утром таблетку, а днем кашляешь так, что даже поташнивать начинает. Кроме того, с детства страдаю от сенной лихорадки, но если раньше насморк и конъюнктивит возникали лишь в мае-июне, последние полтора года я почти постоянно ходил с заложенным носом и припухшими глазами.

Коллеги-аллергологи сделали вывод: что-то в быту есть такое, на что организм отвечает аллергической реакцией. Но что? Мы перестали покупать стиральные порошки, ароматизированное мыло. Убрали ковры, кошку отдали теще. Никакого облегчения. На даче новая напасть: реакция на комариные укусы стала гораздо более выраженной: кожа становилась отежной, а зуд сохранялся несколько суток, чего раньше никогда не было.

И тогда я задумался: а что если не только кашель, но и другие неприятные явления связаны с приемом моего основного лекарства?

Первым желанием было отказаться от него. Но как врач я понимал: надо постоянно держать давление “в узде”, если не хочу в одно прекрасное утро проснуться парализованным после инсульта... Надо было думать о том, какую достойную замену найти. И вот в конце лета, в августе, в аптеках появился КОЗААР – представитель нового класса гипотензивных препаратов. К тому времени я уже кое-что о нем прочел и слышал хорошие отзывы от коллег. Стал принимать. Через 6 недель перестал кашлять, избавился от аллергических неприятностей. Кошку с коврами домой вернули.

Словом, на своем опыте убедился, что КОЗААР обладает наилучшей переносимостью”.

В. К. СПИРИДОНОВ,
Санкт-Петербург

Препараты-ингибиторы АПФ – ангиотензинпревращающего фермента, блокируя его, не дают образовываться в организме большого ангиотензину-II, который и приводит к развитию артериальной гипертензии. “Нейтрализовав” АПФ и “запретив” ему “создавать” ангиотензин-II, эти препараты снимают проблему повышенного артериального давления. И все было бы прекрасно, если бы не одно обстоятельство. Не давая появиться роковому ангиотензину (что хорошо), блокада ангиотензинпревращающего фермента ведет к накоплению в организме еще одного вещества – брадикинина. Его накопление усиливает различные воспалительные процессы. Следовательно, прием ингибиторов АПФ невольно им способствует. У здорового человека брадикинин разрушается и выводится с помощью того самого ангиотензинпревращающего фермента, что “нейтрализован” лекарством. Именно с повышенной активностью брадикинина, который теперь некому “обуздать”, и связывают самый распространенный побочный эффект этих препаратов – кашель. Страдают им до 20% пациентов.

КОЗААР – первый представитель препаратов, нейтрализующих ангиотензин совершенно по-другому. КОЗААР не блокирует АПФ и не препятствует появлению ангиотензина: он просто не позволяет ему соединиться со специальными рецепторами и вызвать тем самым повышение артериального давления. Так коротко можно обрисовать механизм действия КОЗААРА. При этом не нарушается работа фермента и, значит, в организме не накапливается брадикинин, вызывающий такие побочные явления, как кашель или обострение аллергических реакций.

Одна таблетка (50 мг) КОЗААРА контролирует артериальное давление в течение 24 часов. А о кашле и других неприятностях пациенты, принимающие КОЗААР, могут забыть навсегда. Проконсультируйтесь у своего врача.

Пожми руку старому другу

Гутталакс - современное эффективное и безопасное слабительное средство в каплях.

Гутталакс непосредственно воздействует на стенки кишечника и не раздражает желудок. Он практичен и прост в употреблении. Дозировку капель можно варьировать. Препарат не вызывает привыкания и гипокалиемии.

Гутталакс производится известной фармацевтической фирмой "Берингер Ингельхайм".

Новинка! Гутталакс теперь можно приобрести в новой более удобной упаковке - флаконах меньшего размера и, соответственно, по более низкой цене.

**Гутталакс -
с облегчением вас!**

Boehringer
Ingelheim



Лицом к лицу...

Наши предыдущие публикации (см. №№ 8, 9, 10) наверняка уже помогли вам правильно оценить состояние вашего здоровья, "прочитанное" по глазам, носу, щекам и т. д. Сегодня вы сможете дополнить эту информацию, изучив новые симптомы неблагополучия.



О ЧЕМ ГОВОРIT РОТ

Напряженный	Боль в желудке, замкнутость
Желтоватая окраска кожи вокруг рта	Проблемы с пищеварением, заболевания печени, желчного пузыря
Коричневая окраска кожи вокруг рта	Заболевания кишечника

Запах изо рта	Кариес, желудочно-кишечные заболевания, болезни носа и легких
Уголки рта желтовато-коричневые	Недостаточность функции печени
Заеды в уголках рта	Анемия, вызванная недостатком железа в организме
Маленькие прыщики в уголках рта	Заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ГУБЫ

“Сложенные для поцелуя”	Предрасположенность к заболеваниям поджелудочной железы
Полные красные у мужчин	Предрасположенность к импотенции
у женщин	Предрасположенность к расстройствам функций половых желез
Сине-красные	Сердечная недостаточность
Бледные	Спазмы желудка, предрасположенность к язвенной болезни
Сухие	Сухость слизистой оболочки желудка, гастрит
Припухшая верхняя губа	Расстройства желудка, предрасположенность к аллергии
Узкая верхняя губа	Дисфункция поджелудочной железы, предрасположенность к сахарному диабету
Волосы над верхней губой у женщин	Расстройства функции половых желез, болезненные менструации, усиленная выработка мужских половых гормонов
Очень толстая нижняя губа	Заболевания мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), печени, расширение толстой кишки
Край нижней губы внизу утолщен	Повышенная нагрузка на печень
Гладкая сухая сине-красная нижняя губа; нижняя губа бледная и впалая	Сахарный диабет
Поперечная складка под нижней губой	Геморрой

О ЧЕМ ГОВОРИТ ПОДБОРОДОК

Подбородок – показатель воли человека. Выдающийся вперед свидетельствует о сильной воле, но в то же время и о своеволии, “убегающий” назад – о слабой воле, быстрой утомляемости, скошенный – признак дегенеративности, неврастении и общей болезненности организма.

Углубление в центре подбородка	Проблемы с позвоночником
Вялая ткань подбородка	Заболевания соединительной ткани, нарушения кровообращения, повышенная кислотность желудка, плохое пищеварение
Отсутствие растительности на подбородке у мужчин	Недостаточность функций половых желез, атрофия яичка

Утолщения на участках ниже углов рта

Застойные явления в поджелудочной железе

Припухлость подбородка

Повышенная нагрузка на почки

Онемение участка между подбородком и нижней губой

Возможность возникновения инфаркта миокарда

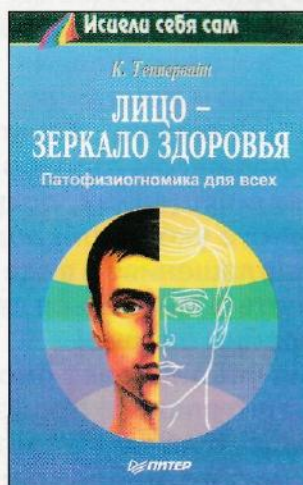
О ЧЕМ ГОВОРИТ ШЕЯ

По эластичности кожи шеи можно определить не только биологический возраст человека, но и состояние эндокринной системы; по форме шеи – уровень жизненной силы.

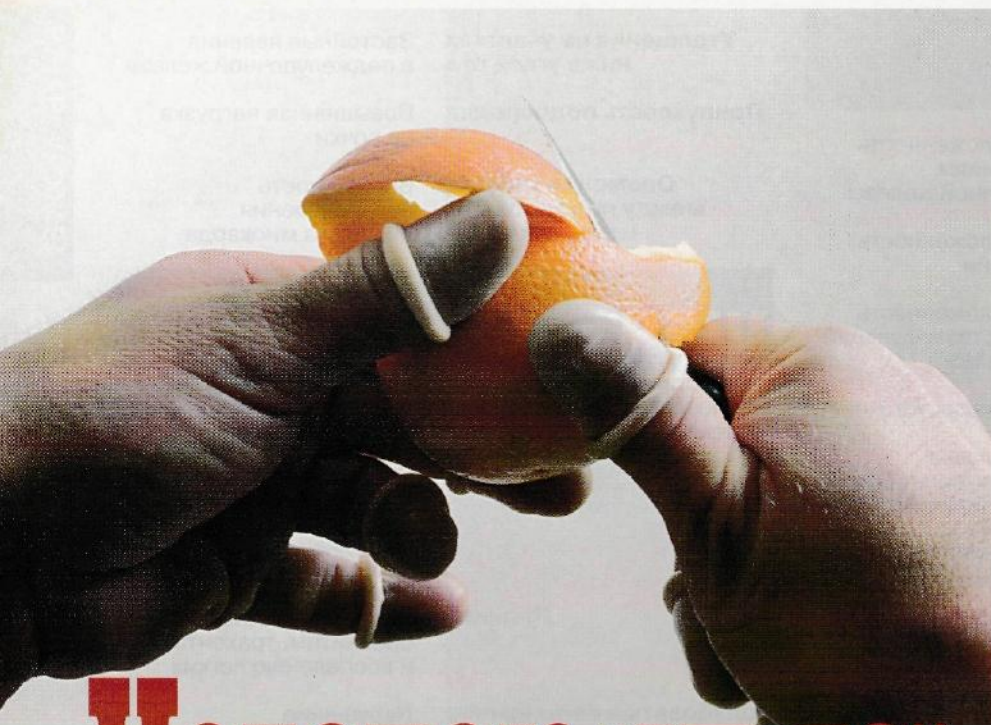
Короткая	Предрасположенность к инсульту, сердечной недостаточности; возможен ранний склероз головного мозга
Длинная	Подверженность бронхитам, трахеитам и воспалению легких
Голубоватые вены на шее	Нарушение сердечной деятельности, болезнь легких
Опухшая шея	Заболевания щитовидной железы, повышенная нервозность, беременность
Воспаление кожи на одной стороне шеи	Поражение лимфатических узлов – необходимо срочно обратиться к врачу!
Пulsация шейной артерии при спокойном состоянии организма	Поражение аорты, дилатация (расширение) сердца – срочно к врачу!
Дряблость шеи под подбородком	Повышенная нагрузка на органы кровообращения, вызванная избыточной массой тела или неправильным образом жизни
Глубокие складки на шее	Ослабление функции эндокринных желез

Публикацию подготовила Надежда ОСЬМИНИНА

(Продолжение следует)



Книгу К. Теппервайна “Лицо – зеркало здоровья. Патофизиогномика для всех” (изд-ва “Питер” и “Inter expert”) вы можете получить наложенным платежом на почте, отправив заявку по адресу: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619.



Ноготок “увяз” – всей кисти пропасть

Каждый четвертый пациент травмпункта спешит на прием, неся, будто грудного младенца, запеленутый бинтами палец. Подгоняет острая дергающая боль, неизменная спутница гнойного воспаления околоногтевых тканей пальца – панариция (в переводе с латинского “*panaricium*” значит “ногтеед”). А обратиться к врачу следовало бы гораздо раньше – при первых же неприятных ощущениях, покраснении кожи и припухлости на месте укола или пореза, не дожидаясь “особого приглашения” в виде невыносимой боли и бессонницы. Терпеть и полагаться на домашние средства в этом случае крайне опасно! Каждый час промедления увеличивает риск сепсиса и распространения воспалительного процесса вглубь – на сухожильные влагалища, суставы и кости кисти и предплечья, и тогда может потребоваться ампутация!

ПОДАРОК ЛУЧШЕМУ ВРАГУ

У варварских народов панариций был профессиональной болезнью королей. Скрепляя мирный договор, венценосцы плотно сплетали большие пальцы правых рук, надрезали их лезвием далеко не стерильного ножа, сливали друг у друга брызнувшую кровь, а затем... оба противника надолго теряли способность держать копьё и из-за пульсирующей боли ни о каких завоеваниях думать не могли.

Еще бы! Ведь для проникновения инфекции (обычно это стафилококки и стрептококки) в любой из наших “перстов” достаточно даже микротравмы, если такую “мелочь” забыли сразу же прижечь водкой или хуже того: как во времена варваров, “профилактически” сдобрили щедрым источником микробов – слюной.

“Впустить” возбудителей могут не только большие порезы, незаметные царапины или трещины, возникающие при грибковых поражениях кожи и ногтей, занозы, уколы (чаще других воспаляются уколы от колючих рыбьих плавников), ссадины, неудачно срезанные или сорванные ногти и заусеницы у тех, кто слишком рьяно принялся за маникюр или не избавился от привычки грызть ногти.

Инфекция попадает в ранку не только в момент повреждения, но и в ближайшие часы после него, пока из нитей особого белка – фибрина – еще не сформировалась защитная корочка. Поэтому день-два после микротравмы лучше не посылать свои пальцы на “мокрое” дело – мытье полов или посуды, стирку, чистку овощей, не приняв мер предосторожности, о которых чуть позже.

Если к концу этого срока признаков воспаления нет, считайте, что все обошлось и вы буквально обвели инфекцию вокруг пальца. Легче всего это удастся здоровым людям с “боеспособной” иммунной системой: мелкие травмы у них, образно говоря, “заживают, как на собаке”. Если же защитные силы организма ослаблены сахарным диабетом или иным хроническим заболеванием, авитаминозом, гормональной или цитостатической терапией, а также если рана изначально загрязнена и обильно инфицирована, панариций не заставит себя ждать.

СТЕСНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Бурно и болезненно развивается воспаление при панариции не из-за повышенной агрессивности вызывающих его микробов, а в силу анатомических “обстоятельств”. В узком пространстве под кожей каждого пальца теснятся 4 артерии и столько же нервов, 3 сустава со связками, сухожилия со своими влагалищами, а подкожная клетчатка ладонной стороны вдобавок ко всему

еще и разделена на отсеки вертикальными тяжами соединительной ткани. Из-за этих особенностей гнойное воспаление:

- ♦ быстро распространяется, захватывая сухожилие, сустав, кость;
- ♦ сопровождается резким скачком внутритканевого давления в пределах воспаленного отсека и нарушением кровотока, из-за чего голодающие ткани отмирают;
- ♦ из-за сдавления нервных окончаний и их раздражения продуктами тканевого распада причиняет нестерпимую боль, которая нарастает в считанные часы, становясь дергающей, пульсирующей, распирающей (один из признаков панариция – “симптом бессонной ночи”);
- ♦ проявляется отекот тыльной стороны пальца или кисти, куда по лимфатическим щелям устремляется с ладони воспалительная жидкость (экссудат).

Чтобы не дать панарицию “окопаться”, вовлекая в воспаление все новые ткани, важно вовремя заподозрить этого “волка” в “шкуре” обычной, на ваш взгляд, нагноившейся царапины.

ВОЛК В ШКУРЕ ЯГНЕНКА

Строго говоря, любая нагноившаяся царапина или заноза на пальце уже имеет полное право называться громким словом “панариций”.

- ♦ На начальной стадии он может выглядеть почти невинно – в виде небольшого пузырька с мутной жидкостью под поверхностным слоем кожи. Боль вполне терпимая. Считая, что с таким “пустяком” не стоит обращаться к врачу, многие сами прокалывают гнойник. ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ! Не исключено, что гной уже просочился под кожу по свищевому ходу на дне ранки, заметному лишь опытному взгляду хирурга после полного удаления отслоившегося эпидермиса. Это так называемый **панариций в форме запонки**, требующий немедленного вскрытия основного очага и приема антибиотиков.

- ♦ В числе неизбежных жертв, без которых не обходится красота, – травма околоногтевого валика при маникюре, приводящая к его воспалению – **паронихии**. Как выглядит эта разновидность панариция, знает чуть ли не каждая женщина: кожа вокруг ногтя припухает, краснеет, болит, при надавливании из-под нее сочится гной. Не теряйте времени! В первые сутки обычно помогают теплые ванночки с солью (столовая ложка на 1/2 стакана воды), повторные смазывания 5%-ным спиртовым

раствором йода, спиртовой компресс или приложенный к больному месту кружок лимона на ночь.

Не действовало? Немедленно к врачу! Чем быстрее вы это сделаете, тем больше вероятность справиться с воспалением консервативными мерами и сохранить ноготь.

- ♦ Панариций может свить “гнездо” и под ногтем после нагноения заноз и подногтевых кровоизлияний, если палец перед этим прищемили. Боль сильная, дергающая. Ждать нечего – “само” не пройдет! Лечение такого панариция только хирургическое. Иногда достаточно извлечь занозу, чтобы воспалительный процесс закончился. Не вздумайте выковыривать ее! Это бесполезно и очень больно. Потребуется клиновидное иссечение края ногтевой пластинки. При небольшом скоплении гноя под ногтем в нем просто проделывают отверстие для оттока. А если его так много, что налицо симптом “плавающей” ногтевой пластины, ее придется удалить.

- ♦ Если, героически преодолевая страдания, вы дали прорваться воспалению в толщу тканей, как это бывает при **подкожном панариции**, остается лишь позавидовать вашему мужеству и огорчиться безрассудству, по вине которого палец распух и готов разорваться от резкой пульсирующей боли. Уменьшить ее на время, достаточное, чтобы дойти до поликлиники, поможет холод, снижающий отек и внутритканевое давление. Кубик льда герметично упакуйте в полиэтилен, заверните в носовой платок и приложите к больному месту. Теперь повесьте руку на перевязь, чтобы лишний раз ее не потревожить, – и бегом к врачу!

Придется потерпеть, пока хирург будет ощупывать палец специальным зондом, определяя расположение воспалительного очага по точке наибольшей болезненности, через которую обычно и делают разрез. Операция проходит под местной анестезией, а через 3–4 дня к лечению подключают УВЧ, ультрафиолетовое облучение и несложную гимнастику – сгибание и разгибание пальца, чтобы не дать развиться контрактуре, ограничивающей его подвижность.

ДАЛЬШЕ В ЛЕС – БОЛЬШЕ ДРОВ

Самые долготерпеливые, для кого ночь-другая без сна и покоя все же предпочтительнее устрашающей их встречи с людьми в белых халатах, рискуют заработать осложнения, в числе которых **сухожильный панариций**, или **гнойный тендовагинит**.

Палец опухает, сгибается, сильно болит при движениях и прощупывании

зондом по ходу сухожилия. Пациента беспокоят температура, недомогание, головная боль.

Хотя в народе и говорят: “Какой палец ни уколи – все равно!” – на самом деле разница есть. Сухожилия указательного, среднего и безымянного пальцев имеют изолированные влагалища, которые начинаются от основания ногтевых фаланг и заканчиваются на уровне верхней ладонной складки слепыми мешками – естественной преградой дальнейшему распространению воспаления. А сухожилия большого пальца и мизинца живут в “коммуналке”: их влагалища сообщаются с синовиальными сумками ладони и предплечья, куда может перекинуться нагноение. Вывод: ИЗ-ЗА ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕХОДА ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА КИСТЬ И ПРЕДПЛЕЧЬЕ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ ПАНАРИЦИИ I И V ПАЛЬЦЕВ. Не ждите, когда это произойдет – немедленно обратитесь к врачу!

В запущенных случаях воспалительный процесс может перекинуться на сустав, кость или одновременно охватить все ткани пальца (это так называемый **пандактилит**). Зачастую спасти такой палец уже невозможно – необходима ампутация.

ПЕРСТАМИ ЛЕГКИМИ, КАК СОН

Чтобы пальцы были целы и здоровы, при любом, даже самом пустяковом, с вашей точки зрения, повреждении их кожи обмойте ее водкой или одеколоном, обработайте 5%-ной настойкой йода, смажьте фурапластом, образующим защитную пленку, наденьте резиновый напальчник и... все – можете возвращаться к прерванному делу с легким сердцем!

Занозили палец? Оставлять занозу нельзя, но и извлекать ее нужно умеючи:

- ♦ тщательно вымойте руки с мылом, а тонкую швейную иглу и пинцет из маникюрного набора прокипятите или обработайте спиртом;
- ♦ введите иглу под самый верхний слой кожи (эпидермис) сбоку от наружного конца занозы, под прямым углом к ней и, не углубляя иглу, постарайтесь воткнуть острие в занозу и вытолкнуть ее через ранку;
- ♦ если это не удалось, обнажите кончик занозы иглой и захватите пинцетом;
- ♦ удалив занозу, смажьте ранку йодом.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ДОСТАТЬ ЗАНОЗУ ИЗ-ПОД НОГТЯ – ЭТО СДЕЛАЕТ МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК В ХИРУРГИЧЕСКОМ КАБИНЕТЕ ПОЛИКЛИНИКИ ИЛИ ТРАВМПУНКТЕ.

А. Ю. СТАРОСТИНА, хирург

Вкусный... антибиотик

Промозглый утренний туман, холодные дожди, хлопаящая слякоть под ногами, пронизывающий ветер и... больничные листы, пестреющие диагнозами ОРВИ, грипп, тонзиллит, бронхит...

Для большинства острых респираторных инфекций "бархатный сезон" начинается именно с середины осени. Холод и сырость прямо-таки бодрят



с лекарственными травами, различные аэрозольные препараты типа каметона, ингалипта, теплое питье и согревающие компрессы. Но бывает, что несмотря на все прогревания, промывания и полоскания вирус не сдаётся, болезнь прогрессирует, и банальное ОРВИ осложняется затяжным бронхитом, синуситом, отитом, циститом... Знайте, что в этом случае быструю и эффективную помощь окажет прекрасно зарекомендовавший себя на практике антибиотик широкого спектра действия — ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ производства голландской компании "Яманучи Юроп Б. В."

Лекарство относится к группе наиболее безопасных антибиотиков — пенициллинов. Оно значительно превосходит ранее применявшиеся аналогичные препараты (в частности, ампициллин), оказывая бактерицидное действие в отношении многих грамотрицательных и грамположительных бактерий, что позволяет успешно применять ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ при лечении инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей (бронхит, тонзиллит, фарингит), мочеполовой системы (пиелонефрит, уретрит, цистит), желудочно-кишечного тракта, кожи, мягких тканей и ЛОР-органов (отит, синусит).

Создатели постарались сделать ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ максимально "дружественным для пациента" — проще говоря, приятным во всех отношениях. Во-первых, они заключили действующее начало в уникальную лекарственную форму: СОЛЮТАБ — такая таблетка, которую хочешь — жуй, хочешь — целиком проглатывай, а хочешь — раствори в воде, чае, любом (!) соке и даже... йогурте. При этом активный компонент — амоксициллин не

потеряет своих свойств ни в малейшей степени и обязательно достигнет поставленной цели: биодоступность препарата чрезвычайно высокая — около 93%.

Растворив таблетку в 20 мл воды, вы получите сироп-суспензию с приятным абрикосовым вкусом (учтите: препарат не содержит сахара и соли!). Если воды немного больше — 100 мл, получится раствор-суспензия, тоже очень вкусный. Это так удобно для детей, которые, как известно, терпеть не могут глотать таблетки! Да и взрослым с больным горлом и нарушенной функцией глотания такая форма лекарства гораздо приятнее.

ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ выпускают в удобной дозировке — 125, 250 и 500 мг. Препарат устойчив к действию соляной кислоты желудочного сока, хорошо всасывается в кишечнике. Уже через час после приема 500 мг достигается его максимальная концентрация в крови.

Можно сказать, что в организме ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ действует достаточно корректно: он значительно реже, чем ампициллин или обычная лекарственная форма амоксициллина, вызывает побочные реакции со стороны органов желудочно-кишечного тракта и кожи. В очень редких случаях препарат способен спровоцировать диарею, сыпь на коже.

Кстати, ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ — один из немногих антибиотиков, разрешенных для лечения беременных и детей до года. Хотя, как показали исследования, он и проникает через плаценту, но не представляет какого-либо риска для плода.

И все же несмотря на всю свою "дружественность" ФЛЕМОКСИН СОЛЮТАБ — не что иное, как антибиотик широкого спектра действия. Поэтому прежде, чем вы отправитесь за ним в аптеку, непременно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Подготовила О. НАДЕЖДИНА

Яманучи Юроп Б. В.
Московское представительство
109044 Россия, Москва,
Саринский проезд, 13
Тел.: (095) 912-9995, 926-5589,
факс: (095) 276-5906

возбудителей этих болезней: агрессивные вирусы носятся в воздухе, атакуя первого встречного. И редко кому удастся противостоять этому бурному натиску. Мы и глазом не успеваем моргнуть, а вторгшийся в организм вирус уже дает о себе знать недомоганием, познабливанием, головной болью. И вот уже в горле запершило, мышцы заломило, из носа закапало, а ругнутый столбик градусника немолимо пополз вверх...

В такой ситуации обычно назначают жаропонижающие, болеутоляющие средства, ингаляции

И СНОВА БЕТАДИН

После публикации статьи "Чтобы не было печали" ("Здоровье", № 7 за 1996 год), в редакцию пришло много писем с просьбой подробнее рассказать о БЕТАДИНЕ. Ответить на вопросы наших читателей мы попросили представителя московского бюро ЭГИС.

"Меня вот уже несколько месяцев беспокоят жжение, зуд и боль в промежности, поэтому очень обрадовалась, прочитав о новом препарате – бетадин. Пользовалась различными мазями, присыпками, которые выписывал врач, но они не помогают. И вот появилась надежда. Единственно, что смущает: в состав лекарства входит йод. Не вредно ли это?"

И. К., Москва

– Действительно, основу препарата составляет поливидон – йодид. Как известно, йод – мощный антимикробный агент, противостоять которому не может практически ни один болезнетворный микроорганизм. Именно поэтому БЕТАДИН и обладает таким широким спектром действия: вагинальные свечи помогают избавиться от любого воспалительного заболевания наружных половых органов независимо от вида возбудителя, будь то простейшие, вирусы, бактерии или болезнетворные грибы. БЕТАДИН успешно применяют для лечения острых и хронических воспалительных заболеваний влагалища, смешанных инфекций, неспецифических инфекций, грибковых поражений, а также инфекций, вызываемых трихомонадами.

Если ваше заболевание не поддавалось никаким "мазям и присыпкам", будьте уверены – БЕТАДИН непременно поможет, как он помог 10 миллионам женщин в разных странах мира.

Что касается ваших опасений, то они напрасны: йод, входящий в состав вагинальных свечей, прочно связан с поливидоновой основой, которая как бы удерживает его "на плаву", не позволяя проникать в глубокие слои кожных и слизистых покровов. Благодаря этому йод губительно действует на болезнетворные микроорганизмы, обитающие на поверхности кожи и слизистых оболочек наружных половых органов, но не оказывает общего, системного влияния на организм.

Тем не менее страдающим гипертиреозом и другими нарушениями функции щитовидной железы БЕТАДИН противопоказан. Препарат нельзя применять людям с индивидуальной непереносимостью йода. БЕТАДИН с большой осторожностью

назначают беременным женщинам, а также тем, кому предстоит плановая терапия с использованием радиоактивного йода.

"Не опасно ли пользоваться бетадином девушкам? Не разорвут ли свечи девственную плеву?"

Катя С., Липецк

– "Конструкция" вагинальных свечей настолько оптимальна, что они не представляют ни малейшей угрозы гимену. Затруднения могут возникнуть лишь в тех чрезвычайно редких случаях, когда имеется врожденная аномалия, в частности, полное заращение девственной плевы. В такой ситуации не обойтись без помощи хирурга-гинеколога.

"Боюсь использовать свечи бетадин из-за их цвета: введешь такую "шоколадку", а потом белье придется выбрасывать".

Галина П., Санкт-Петербург

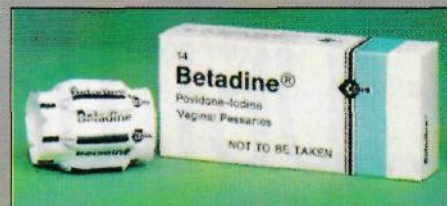
– Выбрасывать не придется: следы свечей на белье легко отстирываются мылом и холодной водой. И потом, сейчас существует такое множество гигиенических прокладок! Одна-две упаковки каких-нибудь "либрес" – и нет проблем. Да и совсем недолго придется испытывать неудобства: курс лечения БЕТАДИНОМ – 14 дней: применяют по одной свече на ночь перед сном. Но можно вводить свечи 2 раза: утром и вечером, тогда потребуется всего лишь неделя, чтобы избавиться от недуга, порой мучающего женщину месяцами и даже годами.

"Хотелось подробнее узнать, каких неприятностей можно ждать от бетадина".

Л. Евсюкова, Москва

– Ни в чем плохом БЕТАДИН не замечен: его применение, как правило, не вызывает побочных реакций. Лишь в редких случаях повышенной чувствительности к йоду возможно местное раздражение кожи, слизистых. Если раздражение носит вполне терпимый характер и не нарастает, препарат не отменяют.

Большой "плюс" БЕТАДИНА еще и в том, что к нему нет эффекта привыкания, он поможет столько раз, сколько будет нужно.



ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ЗАВОД ЭГИС А. О.



Адрес московского бюро
венгерского фармацевтического
завода ЭГИС А. О.
123376, Москва,
ул. Красная Пресня, д. 1/7,
офис 560.
Тел.: (095) 360-64-02, 360-71-80.

Прыщавые страдания

Угри... Многие считают их неизбежным, но временным злом. Это не всегда так. Они не просто косметический недостаток, а синоним серьезного заболевания – АКНЭ, имеющего множество разновидностей.

“НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ...”

Без усталы трудятся в толще кожного покрова сальные железы. Вырабатывают внутренний секрет – сальце и выводят его на поверхность, иначе кожа высохла бы и сморщилась. Защищает сальце нашу мантию не только от обезвоживания, но и от воспаления. Вещества, содержащиеся в нем, убивают бактерии, не дают им расплодиться в коже.

Если в организме происходит сбой (гормональная перестройка, неполадки в желудочно-кишечном тракте, малокровие...), сальная железа тут же реагирует: либо уменьшает выделение сальца, либо увеличивает. При бурном его выделении клетки кожи промасливаются и уже не отшелушиваются, как то природой предопределено, а плотно укладываются, словно черепица. Развивается **себорея**.

Такая “крыша” задерживает и поднимающиеся из глубин эпидермиса молодые клетки, и свежее сальце, которое не в состоянии пройти через “забитые” протоки сальных желез на поверхность, чтобы произвести здесь гигиеническую уборку. На коже начинают буйствовать микроорганизмы.

Процесс усугубляется продуктами их распада, подстегивается имеющимися заболеваниями, гормональными изменениями. Так расцветают угри.

“ВУЛЬГАРНЫЕ” УГРИ

Кто о них не знает, на себе не испытает ли? Практически все мальчики и 95% девочек в период полового созревания, перед его началом, а иногда и позже страдают от **юношеских угрей**.

В этот период в организме происходят большие изменения. Идет гормональная перестройка, активизирующая, в частности, и работу сальных желез. Да и сама кожа более остро реагирует на любые раздражители, меняет свой вид. Она блестит, кажется загрязненной, толстой, грубой, легко воспаляется, расширенные поры напоминают апельсиновую корку. Это жирная себорея. Но бывает еще и сухая. Тогда секрет сальных желез не смазывает кожу, а высыхает, скапливаясь в порах.

При себорее роговые пробки, закупоривающие и растягивающие протоки сальных желез, от грязи становятся черными снаружи. Такие невоспаленные точки называют комедонами. Это собственно то, чем заболевание ограничивается в лучшем случае. Ведь микроорганизмы тут как тут. Комедоны от них часто воспаляются. Появившееся вокруг них покраснение может вырасти даже до величины крупной горошины да еще и гнойничком увенчаться.

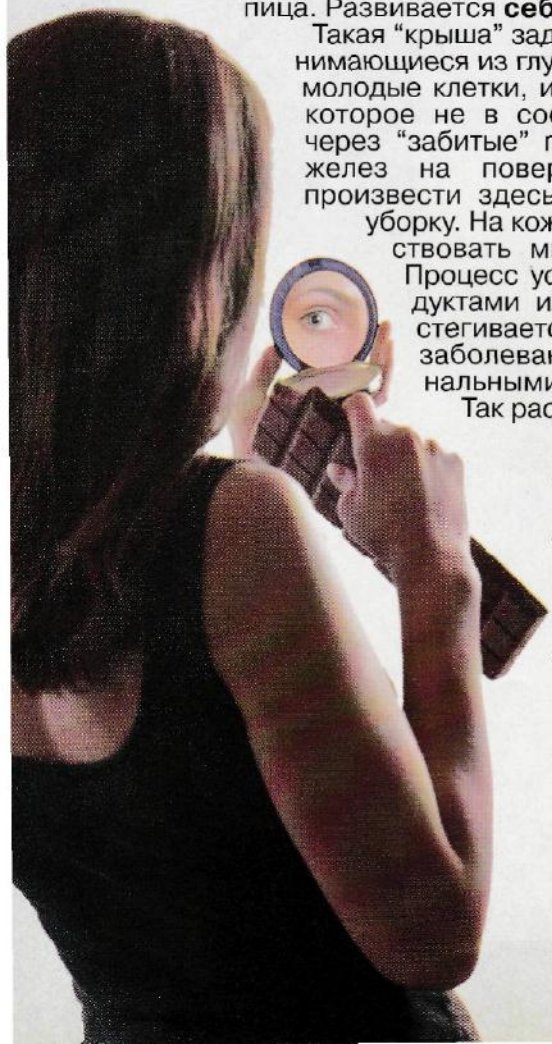
Сливаясь друг с другом, угри способны образовывать крупные, плотные синеватые болезненные узлы, а иногда и гнойнички с множественными отверстиями. Они, если не лечить, могут так “избороздить” лицо, что “мама родная не узнает”.

“И ТОЛСТЫЙ СЛОЙ...”

Не только себорея и присутствие микробов вызывают появление угревой сыпи. Причиной могут быть неполадки в системе пищеварительного тракта, печени, щитовидной железы, психоневротические расстройства, авитаминоз и даже наследственная предрасположенность. Если затянулась ваша прыщавость, не дайте ей превратиться в джунгли – поспешите к врачу. Не стесняйтесь: прыщ – повод совсем не мелкий.

Но и сами не сидите сложа руки. Обратите внимание, нет ли у вас запоров. Ведь при их появлении усиливается выделение кожного сальца – сначала периодически, затем такой режим становится для сальной железы привычным.

То, что при себорее и угревой сыпи нужно питаться правильно, доказано клиницистами давно. К счастью, нет необходимости в строгой диете. Но от шоколада и так почитаемых молодежью напитков в красивых банках и бутылках придется отказаться. Пищевые красители, различные добавки могут самым отрицательным образом сказаться на вашей коже. Сладкая, жир-



ная, острая пища, алкоголь категорически противопоказаны. Побольше овощей, фруктов, молочных продуктов! И, конечно же, особое внимание уделите чистоте кожи.

“НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ...”

Естественно вы это делаете. Утром и вечером. Но вода вызывает шелушение кожи, а если у вас гнойные, воспаленные прыщи, может способствовать распространению инфекции. Кроме того, водопроводная вода образует с секретом сальных желез нерастворимые соединения, которые еще больше забивают поры. Поэтому, если не представляете жизнь без умывания, делайте это только кипяченой водой, даже когда пользуетесь мылом, убивающим, как говорят в рекламных роликах, все микробы.

Вытирайтесь не полотенцем, а салфеткой из мягкой хлопковой или льняной ткани и ежедневно стирайте ее с мылом, просушивайте и проглаживайте горячим утюгом. А еще проще – пользуйтесь одноразовыми салфетками.

А ЛОСЬОНОМ ЛУЧШЕ!

При жирной себорее полезно дважды в день протирать кожу ваткой, обильно смоченной лосьоном. Их сегодня в продаже много. Однако нетрудно приготовить лосьон дома. Вот несколько рецептов.

* Чайную ложку борной кислоты растворите в $\frac{1}{2}$ стакана холодной (комнатной температуры) кипяченой воды и добавьте $\frac{1}{4}$ стакана водки или коньяка.

* Столовую ложку коры дуба заварите стаканом кипятка, подержите 10 минут на медленном огне, снимите, охладите, процедите, добавьте $\frac{1}{2}$ стакана водки и сок одного лимона.

* Смешайте 2 чайные ложки камфарного спирта, 2 столовые ложки водки и $\frac{1}{4}$ стакана гаммомелиса (его продают в гомеопатической аптеке).

Эти лосьоны можно хранить в холодильнике и при желании чередовать.

При сухой себорее 2 раза в неделю делайте маску из лекарственных растений, меда и творога. Столовую ложку смеси листьев одуванчика, крапивы, арники, тысячелистника, почек березы, взятых в равных количествах, хорошо измельчите и смешайте с чайной ложкой меда и столовой ложкой творога. Массу нанесите на лицо и через 20 минут смойте теплой кипяченой водой.

БОЙ КАМЕДОНАМ!

Никогда не выдавливайте угри. А вот невоспаленные “черные точки” – комедоны – можно удалить самостоятельно. Предварительно сделайте обильную мыльную пену (обязательно из мыла хороших сортов, а лучше возьмите крем для бритья), добавьте в нее по $\frac{1}{4}$ чайной ложки мелкой поваренной соли и пищевой соды. Наложите массу на лицо и через 3 минуты смойте горячей кипяченой водой. Промокните насухо салфеткой или полотенцем и обязательно протрите кожу очищающим лосьоном – одним из тех, который вы приготовили сами или купили в магазине.

Более глубокие невоспаленные угри требуют глубокой очистки. Сначала сделайте паровую ванночку.

Заварите цветки ромашки или календулы (столовая ложка на стакан кипятка) в широкой миске или кастрюльке. Склоните над ней голову, накрыв ее полотенцем так, чтобы пар не выходил наружу. Через 15–20 минут ополосните лицо сначала теплой, а затем холодной (обязательно кипяченой) водой. А теперь, когда поры кожи расширены, сделайте на 20 минут специальную маску. Смойте ее холодной кипяченой водой, не забудьте протереть кожу лосьоном.

Вот рецепты таких масок.

* К взбитому белку добавьте несколько капель лимонного сока.

* Смешайте чайную ложку настойки календулы (она продается в аптеках) с 6–8 размятыми ягодами черной или красной смородины (зимой можно использовать ягоды, замороженные в холодильнике) и добавьте $\frac{1}{2}$ чайной ложки пшеничной муки.

* $\frac{1}{2}$ чайной ложки камфарного спирта разотрите с половиной свежего помидора среднего размера.

Если все ваши ухищрения не помогают, не тратьте время – отправляйтесь к врачу-дерматологу. Лечение запущенной угревой сыпи представляет большие трудности даже для специалиста, ну а вам грозит рубцами и “колдобинами” на лице.

РОЗАЦЕА

Так красиво называют совсем некрасивые розовые угри, процветающие также чаще всего на себорейной коже. Это особая разновидность угревой болезни. В отличие от “вульгарных” розовые не разбросаны по коже, а группируются в области носа, носогубных складок, реже – встречаются на подбородке и на лбу.

Заболевание (им страдают обычно люди старше 30 лет) развивается, как правило, на фоне расстройства нервной системы, сосудистых, желудочно-кишечных или эндокринных неполадок в организме. При эмоциональном напряжении, нарушении диеты, перегревании и переохлаждении, солнечных облучениях у людей, склонных к розацеа, возможны обострения. Тогда кожа становится ярко-красной, а затем синюшно-красной. Высыпают в этих местах ярко-красные узелки (папулы), которые могут превратиться в гнойнички. Чем дольше держатся на коже эти изменения, тем больше она утолщается, тем крупнее становятся ярко-красные угри, появляются обезображивающие лицо бугры.

Лечение требует комплексное и квалифицированное. Ну а для профилактики, если у вас есть склонность к розацеа, соблюдайте все же некоторые простые правила предосторожности.

Избегайте слишком горячей, острой, пряной пищи, кофе, алкоголя... Защищайте лицо от холода, сильного ветра, дождя, снега... Остерегайтесь длительного и резкого согревания кожи лица у горячей плиты или печки, умывания очень холодной водой, растирания полотенцем, энергичного втирания мази или крема – всего, от чего могут расшириться сосуды.



Умывание замените протиранием (2–3 раза в день) специальным раствором. К примеру, таким: смешайте одеколон, столовый уксус и кипяченую воду в пропорции 2:2:1.

Летом защищайте лицо от солнечных лучей зонтом или шляпой с широкими полями. И запомните: паровые ванны, парафиновые маски и массаж лица вам противопоказаны.

МИЛИУМ

Это белые угри. Небольшие кисты, образовавшиеся в результате закупорки выводов сальных желез, в виде полусферических узелков величиной с булавочную головку или просыное зерно появляются на коже щек, век, лба, в заушных складках... Если "просынки" единичны, они не привлекают внимания. При множественных же белых угрях лицо словно манной крупой обсыпано.

Причины, по которым вследствие закупорки сальных желез на лице образуются жировые кисты, – все те же неполадки в организме. Какие? Медицинская наука, к сожалению, пока их сформулировать не может, но ясно одно: такие угри, как правило, сами не проходят. Их надо удалять, вскрывая верхний слой кисты. Никогда не делайте этого самостоятельно, а только у специалиста-косметолога, если, конечно, хотите, чтобы лицо осталось гладким и чистым.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ УГРИ

Они очень похожи на обычную угревую сыпь и появляются во время приема некоторых лекарственных препаратов – содержащих йод, бром, деготь, кортикостероидные гормоны, витамин D. У детей бывает хлор-акне, когда для ухода за ними используют предметы, обработанные хлоркой.

Если лекарства при менялись внутрь, угри могут распространяться по всей коже, наружно – в местах соприкосновения с препаратом.

Борьба с ними проста: надо немедленно прекратить прием этих лекарственных средств, сообщить о реакции кожи врачу – он подберет другое, которое угрей не вызывает.

ЗАМКНУТЫЙ ЦИКЛ

На подбородке и щеках у молодых девушек и женщин в дни, предшествующие менструации, часто появляются прыщи. Они проходят сами, но, увы, через месяц "вскакивают" вновь. Что делать?

Соблюдать чистоту кожи, не трогать это "украшение" руками, не расчесывать...

И конечно же, требуется особая чистота кожи. Умывание обязательно! А еще лучше при появлении прыщей протирать лицо настойкой календулы. Ее можно купить в аптеке и развести кипяченой водой в пропорции 1:1. Или к 50 г настойки календулы добавить столько же камфарного спирта и чайную ложку нашатырного спирта.

М. С. ВАСИЛЬЕВА,
кандидат медицинских наук



"ДИАНЕ-35" И НЕСКОЛЬКО ЗАЙЦЕВ

За двумя зайцами погонись – ни одного не поймаешь? Как бы не так! И это доказывает уникальный препарат "Диане-35", широко используемый во всем мире для предохранения от нежелательной

беременности и для лечения акне, себореи, других заболеваний.

Вот что говорит руководитель отдела Научно-исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии Российской академии наук, президент Российского общества по контрацепции, доктор медицинских наук, профессор Вера Николаевна ПРИЛЕПСКАЯ:

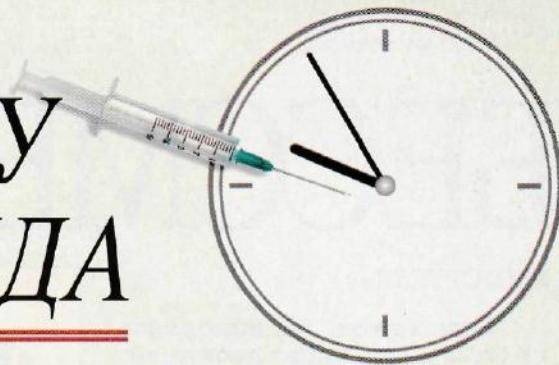
– Когда у женщины выделяется больше мужских половых гормонов, чем это положено в норме, рецепторы кожи, а затем и волосные луковицы начинают работать так, что рост волос усиливается или они растут в неподходящих для женщины местах – на лице, груди... Это проявления повышенной андрогенизации, которые могут выражаться также и выпадением волос, облысением. Кроме того, появляются красные угреподобные прыщи (акне). Они могут располагаться на коже лица, а также на других частях тела, чаще на спине, груди. И разумеется, доставляют очень большое беспокойство многим женщинам.

В таких случаях "Диане-35" – настоящая находка. Препарат успешно применяется не только в акушерстве и гинекологии, но и в дерматологии, после курса лечения устраняя кожные проявления акне и себореи и одновременно нормализуя менструальный цикл. Мы применяем препарат "Диане-35" на протяжении десяти лет, противопоказания для его применения не отличаются от противопоказаний других комбинированных гормональных контрацептивов.

Интересны исследования берлинских ученых, наблюдавших за лечением акне и себореи препаратом "Диане-35" 1161 женщины. Полное исчезновение кожных проявлений на лице, груди и спине произошло после 3-го цикла более чем у трети, после 6-го – у 72%, после 12-го – у 90% женщин. Стопроцентный результат был достигнут к 36-му циклу, когда речь шла о самых тяжелых поражениях и жирной коже. Вот так "Диане-35" и расправляется сразу с несколькими зайцами.

А. ХИСАМОВ, врач

КОГДА НА СЧЕТУ КАЖДАЯ СЕКУНДА



В 1929 году английский ученый А. Флеминг обнаружил антимикробное действие плесневого грибка *Penicillium*, активное начало которого было названо пенициллином. С этого открытия началось победное шествие антибиотиков – лекарств, позволивших успешно бороться со многими ранее неизлечимыми инфекционными заболеваниями. Были созданы многочисленные препараты этого класса, выпускаемые в разнообразных лекарственных формах.

И все бы хорошо, если бы микробы не научились приспосабливаться, выживать вопреки действию лекарств. Проблема резистентности (устойчивости) микроорганизмов – одна из самых сложных в современной фармакологии. Чтобы успешно бороться с инфекциями, специалисты разрабатывают новые, более эффективные антибактериальные средства.

Один из таких препаратов – **НЕТРОМИЦИН**, созданный учеными американской фирмы “Шеринг-Плау”. Это высокоэффективный бактерицидный антибиотик: его применение быстро приводит к гибели микробных клеток. Нетромицин активен против множества бактерий, включая кишечную палочку, энтеробактер, ацинетобактер, протей, синегнойную палочку, различные штаммы стафилококка.

Даже однократное внутримышечное введение нетромицина (кстати, его достаточно применять раз в сутки) позволяет переломить ход болезни, положить начало выздоровлению. Максимальные концентрации препарата в сыворотке крови достигаются уже в течение 15–60 минут, а активное действие продолжается 8–12 часов.

Все это делает препарат незаменимым в тех случаях, когда на счету каждая секунда: при заболеваниях новорожденных, включая сепсис и другие критические состояния, связанные с бактериемией (наличием микроорганизмов в крови), при тяжелых

инфекционных заболеваниях дыхательных путей, кожи и мягких тканей, желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, нетромицин позволяет решить проблему инфекционных осложнений при хирургических вмешательствах. Ведь “виновниками” их часто бывают микроорганизмы, устойчивые ко многим антибиотикам.

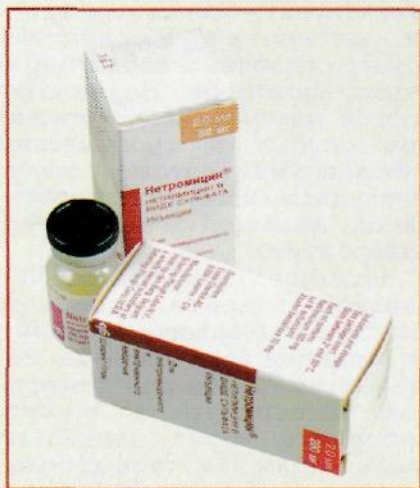
Но не к нетромицину! Непревзойденную эффективность этого препарата доказал и опыт применения его в хирургических отделениях нашей больницы. Параллельно лабораторией проводился сравнительный анализ других антибиотиков класса аминогликозидов – канамицина, гентамицина и тобрамицина. Нетромицин оказался эффективен в борьбе с теми микроорганизмами, на которые данные препараты не действовали. С кишечной палочкой, ацинетобактером, протеем нетромицин “справлялся” почти в два раза успешнее, чем, например, гентамицин.

Любому врачу знакома ситуация, когда приходится сражаться с неизвестным “противником”: критическое состояние больного не позволяет дожидаться результатов лабораторного анализа. Нетромицин, эффективный против широкого спектра микроорганизмов, и здесь придет на помощь.

Еще одна очень важная отличительная особенность этого препарата: побочные эффекты при его применении минимальны. Нетромицин можно назначать даже больным с нарушенной функцией почек, правда, дозировка должна подбираться индивидуально.

Вовремя использовать против врага мощное оружие – значит победить. Сегодня для борьбы с самыми грозными инфекциями таким оружием в руках врачей стал нетромицин.

В. П. СТРОГАНОВ,
заведующий лабораторией клинической микробиологии
детской больницы имени Г. Н. Сперанского



ПРЕИМУЩЕСТВА НЕТРОМИЦИНА

Дозировка – один раз в день.

Для врача:	Легкость введения, безопасность и эффективность лечения.
Для клиники:	Экономия средств и времени.
Для пациента:	Быстрое выздоровление.



**Представительство фирмы
“Шеринг-Плау” в Москве:**
Хлебный пер., 19.
Телефоны: (095) 291-74-30, 291-29-25.
Факс: (095) 291-50-60.

БЕССМЕРТНИК ПЕС

ИММОРТЕЛИ

"Они лежат, не изменяясь, по многу лет, через десять лет так же сухи, ярко цветом и так же ничем не пахнут, как и не сорванные", — пишет в путевых очерках "Фрегат "Паллада" И. А. Гончаров.

Со времен Римской империи плетут из иммортелей венки и гирлянды. На Руси крестьяне раскладывали цветы бессмертников за двойными рамами окон, чтобы всю зиму напоминали о погожей поре. Желтыми, розовыми и красными букетиками бессмертников украшали киоты с иконами.

Все иммортели — растения разных видов (цмин, антенария, ксерантемум), но одного семейства — астровых. В середине лета, в июле, когда изнурительная жара заставляетглохнуть и выгорать большинство трав, неказистые, но упругие сухоцветы растут и цветут наперекор всему. Для сохранения влаги знойным летом есть у бессмертников приспособление — густое войлочное опушение листьев, стеблей, цветоносов.

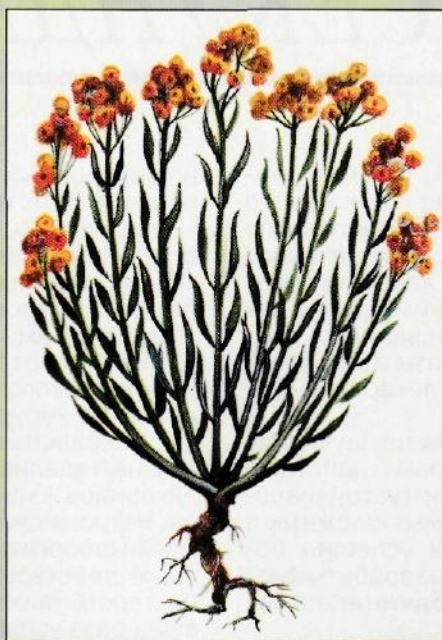
ДРУГ СТЕПЕЙ

Цмин песчаный более известен как бессмертник песчаный. Это многолетнее травянистое растение с продолговатыми листьями на прямостоячем стебле высотой 10–30 см и мелкими лимонно-желтыми цветками, собранными в шаровидные корзинки на верхушках стеблей. Цветет в июле-августе. Произрастает в песчаных степях, сухих борах и на лугах в степных районах европейской части Предкавказья, Южной Сибири и Средней Азии.

Латинское название растения *Helichrysum arenarium* образовано от греческих слов "солнце" и "золото", а видовое происходит от слова "песок" — собственно на нем бессмертник и произрастает.

ЛЮБЕЗЕН ОН НАРОДУ

Вообще-то цмин включает около 500 видов, но в меди-



Холодный осенний дождь. Голые кусты, деревья. Но даже в эту унылую пору природа оставила нам воспоминание о лете, подарив иммортели. Так называют растения, которые даже сухими сохраняют свой внешний вид и естественную окраску в течение всей зимы. В народе их называют бессмертниками, сухоцветами. Есть у них и другие прозвища: полевые овечки, радость-трава, сухо-зелье, мороз-трава, зимние цветы.

цинских целях используется только один — бессмертник песчаный.

В народной медицине он известен издавна как средство от болезней печени. Целители рекомендуют его при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желтухе, водянке, атеросклерозе, различных отеках, кашле, простуде, круглых глистах.

Желчегонное действие этого растения было впервые исследовано в лаборатории академика И. П. Павлова. С тех пор бессмертник с успехом используется официальной медициной.

Цветки бессмертника песчаного содержат флавоноиды, дубильные вещества, стерин и другие биологически активные компоненты. Комплекс этих соединений обеспечивает целебные свойства растения, делает его ценнейшим средством зеленой аптеки.

Его применяют как желчегонное средство, регулирующее желчеобразование и желчевыделение. Бессмертник малотоксичен, снижает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, усиливает тонус желчного пузыря и стимулирует секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, активизирует перистальтику кишечника.

В больших дозах, превышающих обычно рекомендуемые в 5–7 раз, цветки бессмертника оказывают гепатопротекторный эффект — защищают клетки печени от воздействия самых различных неблагоприятных факторов. Назначают настой цветков бессмертника при острых и хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта: гастритах, колитах, холецистите, панкреатите.

Чтобы его приготовить, 10 г цветков залейте стаканом кипятка. Выдержите 15 минут на кипящей водяной бане, потом настаивайте при комнатной температуре 45 минут, процедите через несколько слоев марли. В настой добавляйте кипяченой воды до полуоче-

ЧАНЬИЙ

ния первоначального объема. Принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Горячий настой цветков бессмертника благодаря антимикробным свойствам используется в гинекологической практике для спринцеваний 2 раза в день при белях.

Цветки бессмертника обладают мочегонным, слабым седативным действием, улучшают обмен веществ при атеросклерозе. Благодаря своим тонизирующим свойствам могут даже несколько повысить артериальное давление. И хотя противопоказаний для использования цветков бессмертника не выявлено, больным гипертонической болезнью следует применять их с осторожностью.

Отечественная фармацевтическая промышленность выпускает сухой экстракт бессмертника в гранулах, а также фламин – сухой концентрат этого растения.

Есть мазь аренарин, обладающая антимикробным действием, в состав которой входит экстракт цветков бессмертника. Применяют ее при химических и термических ожогах глаз и язвах роговицы.

СБОРЩИКУ НА ЗАМЕТКУ

Собирают соцветия в начале цветения растения, до полного распускания корзинок, и быстро – в течение первых двух недель. При более позднем сборе во время сушки корзинки осыпятся.

Сушат сырье, разложив тонким слоем, в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках. Обязательно в тени – на солнце биологически активные компоненты растения разрушаются. Делайте это как можно тщательнее, ибо кажущаяся обезвоженность цветков обманчива. Сушка считается законченной, когда цветочные гнется, а ломаются с характерным треском.

А. А. СОРОКИНА, доцент,
кандидат фармацевтических наук



ПРИВЕТ ИЗ ДРЕВНЕГО КАРФАГЕНА

Во все века артишок почитали и любили целители, поэты и... обжоры. Это травянистое растение, произраставшее в могущественном Карфагене (было в древности такое славное государство в Северной Африке), без малейших усилий завоевало все страны Восточного и Западного Средиземноморья. Древние римляне, большие доки по части еды и поэзии, не только с удовольствием уплетали артишоки за обе щеки, но и слагали о них возвышенные поэтические строки.

Целители и алхимики использовали артишоки для приготовления таинственных снадобий. А в XVII веке в Германии выпустили солидный трактат с подробным описанием свойств этого растения, в котором, в частности, говорилось, что артишок служит "для очищения засоренных печени и почек".

Дотошный XX век с его современными методами и технологиями разложил артишок по научным "полочкам" и воочию убедился, что тысячелетняя народная медицина была сто раз права. Артишок – кладезь витаминов (в частности, А, С и группы В) и всевозможных макро- и микроэлементов – железа, фосфора, марганца... Это растение – прекрасное природное мочегонное и желчегонное средство: оно великолепно очищает организм от шлаков и одновременно стимулирует функции печени и почек. Грех было не использовать целебные свойства артишока на благо современного человека. И специалисты французской фармацевтической лаборатории "РОЗА ФИТОФАРМА", входящей в состав фирмы "МАЙОЛИ СПИНДЛЕР" ("MAYOLI SPINDLER"), создали натуральный лекарственный препарат ХОФИТОЛ (CHOPHYTOL), изготовленный на основе экстракта из листьев полевого артишока.

ХОФИТОЛ – мягкий диуретик: повышает мочеотделение, способствуя выведению из организма отработанных продуктов обмена веществ. Его назначают при хронических нефритах, олигурии (малое выделение мочи) у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, циррозом печени, при хронической почечной недостаточности.

ХОФИТОЛ увеличивает объем выделяемой желчи на 30% и секрецию солей желчных кислот на 15%. Поэтому его назначают в качестве желчегонного средства.

ХОФИТОЛ применяется при хроническом гепатите и циррозе печени как гепатопротектор (препарат, защищающий клетки печени).

Препарат существенно уменьшает содержание холестерина в крови и используется как профилактическое средство против атеросклероза.

ХОФИТОЛ незаменим при пищевых и медикаментозных отравлениях: он способствует быстрому выводу из организма продуктов распада барбитуратов, наркотических веществ, алкоголя.

ХОФИТОЛ поможет и тем, кто просто, извините, объелся. Достаточно перед обильным застольем либо сразу после него принять 1–2 таблетки ХОФИТОЛА, и вы испытаете чувство глубокого удовлетворения.

Единственное противопоказание к применению препарата – непроходимость желчных путей и тяжелая форма печеночной недостаточности.

ХОФИТОЛ выпускают в различных лекарственных формах – в таблетках, растворах, ампулах для инъекций. С ним хорошо знакомы пациенты 57 стран Европы, Азии, Африки и Америки. Теперь и россиянам фирма "МАЙОЛИ СПИНДЛЕР" предоставила возможность оценить по достоинству препарат, который каждая французская семья считает необходимым иметь в домашней аптечке.

Телефон для справок: (095) 258-20-06.

ОСТАНОВИЛОСЬ СЕРДЦЕ



Веками медицина копила факты удивительных воскрешений, когда человек, у которого прекратилось дыхание, более того, остановилось сердце, вдруг оживал. И только в XX веке наука установила: смерть наступает не в момент остановки сердца, а когда происходят необратимые изменения в головном мозге. Значит, у каждого из нас при сердечно-легочной катастрофе есть шанс остаться в живых и "чудесным" образом воскреснуть. Для этого любой человек должен уметь оказывать первую помощь в критической ситуации. Она жизненно важна при внезапной остановке сердца и дыхания из-за тяжелой травмы, большой кровопотери, например, при дорожно-транспортных происшествиях, при остром инфаркте миокарда, осложнениях сахарного диабета (гипогликемическая кома), электротравме, ожогах, замерзании и т. д.

другой приподнимите подбородок так, чтобы он выступал вверх.

– поверните свою голову в сторону – пострадавший при этом пассивно выдыхает.



Запомните, какие признаки должны служить сигналом к оказанию первой помощи:

- пульс на крупных сосудах (сонная артерия у основания передней стороны шеи и бедренная – в области паховой складки) то появляется, то исчезает;
- дыхание то судорожное, то редкое (вместо 16–18 раз в минуту вы насчитываете всего 5–8 дыханий) или его совсем нет;
- сознание спутанное или человек находится в бессознательном состоянии.

В такой ситуации нельзя паниковать и, оставив пострадавшего одного, бежать "за тридевять земель" за врачом. Пошлите кого-то другого, а сами не пытайтесь привести человека в чувство криками в ухо, пощечинами и встряхиванием. Во всех подобных случаях сразу начинайте делать

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ, ИЛИ ИСКУССТВЕННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ (ИВЛ).

Освободите доступ к тем участкам тела, на которые будете воздействовать: расстегните одежду выше пояса. Если не удастся управиться с этим за несколько секунд, разорвите ее, разрежьте – время не ждет!

Уложите пострадавшего на жесткой поверхности на спину. Встаньте на колени сбоку от него на уровне между его бедрами и плечами.

Откройте дыхательные пути: запрокиньте голову назад, нажимая спокойно ладонью одной руки на лоб вниз, а

Теперь проверьте еще раз, дышит ли пострадавший. Посмотрите, поднимается ли у него грудная клетка. Приблизьте ухо к его рту, носу либо подставьте щеку (или зеркало) на 4–6 секунд: если дыхание есть, вы его услышите или увидите, что зеркало запотело. Не забудьте проверить пульс на сонной артерии, приложив к ней два пальца.



Если пульс прощупывается, а дыхания нет, действуйте:

- закройте рот пострадавшего;
- глубоко-глубоко вдохните и, плотно охватив своим ртом его нос, выдохните весь воздух;

Если все сделали верно, его грудная клетка поднимется и опустится.

Такое дыхание **рот в нос** легче осуществить при недостаточном опыте оказывающего первую помощь, а также в случаях, когда челюсти пострадавшего сжаты или губы разможены.



При непроходимости носовых ходов используют способ **рот в рот**:

- зажмите ноздри пострадавшему (чтобы выдыхаемый вами воздух не выходил через них) двумя пальцами той руки, которую держали на его лбу;
- другой рукой широко откройте его рот, глубоко-глубоко вдохните и, плотно прижавшись своим ртом ко рту пострадавшего, сильно выдохните весь воздух.

Если приходится делать искусственное дыхание незнакомому человеку, можете положить на его рот расправленный тонкий носовой платок или ткань и выдыхать воздух через нее.

Повторите вдувание воздуха.

Продолжайте искусственное дыхание в течение минуты (около 12 вдуваний).

После этого проверьте еще раз пульс на сонной артерии. Он есть, а дыхания все еще нет? Продолжите ИВЛ до восстановления самостоятельного дыхания и затем не оставляйте спасенного наедине, присматривайте за ним до прихода врача, чтобы дыхание не остановилось снова. В противном случае вам придется повторить искусственную вентиляцию легких.

КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ

Все о ней что-то слышали. Давайте уточним ее признаки.

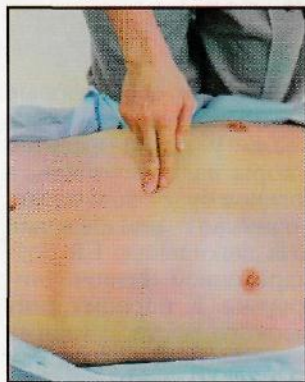
Если **нет дыхания и нет пульса**, а зрачки расширены и не реагируют (сужением) на свет, у пострадавшего бледный или синюшный цвет кожи, особенно заметный на губах и ногтях, значит, возможно, наступила клиническая смерть. Это короткий период времени, который могут пережить без необратимых изменений ткани головного мозга, его высших отделов. В среднем он составляет 3–5 минут.

При холодной температуре воздуха срок клинической смерти может удлиниться: известны случаи, когда замерзших в снежном сугробе людей успешно оживляли и спустя полчаса, час, два...

НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

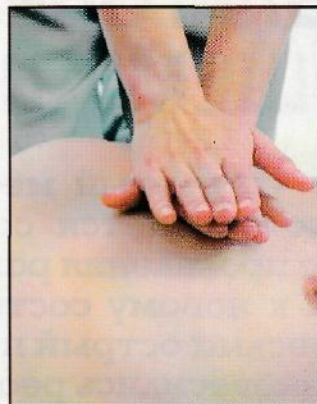
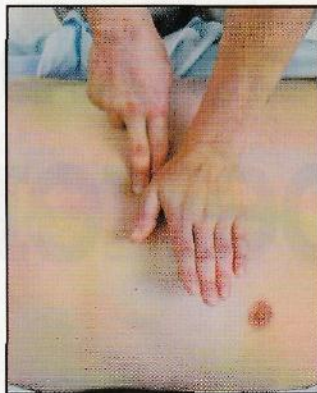
Не бойтесь. Хуже умирающему вы уже не сделаете.

В положении лежа на спине у любого человека легко увидеть (у людей тучных – нащупать) нижнее ребро. Быстро проведите двумя пальцами (указательным и средним) от внешнего края ребра к месту его прикрепления к груди.



Основание свободной ладони **поставьте** рядом с пальцами, выше по груди и **поперек** ее.

Поверх ладони положите другую, **параллельно** груди. Пальцы обеих рук не касаются тела (ладони немного выгнуты вверх), иначе при массаже вы можете сломать ребра пострадавшему.



Ваши руки должны быть прямыми от кистей до плеча (это поможет сохранить силы для длительного массажа и сделает его более эффективным).



5–6 раз нажимаете на грудину, вдавливая ее примерно на 3–5 см и задавая себе нужный ритм счетом “и раз, и два, и раз, и...”:

– на счет “раз” и “два” – нажимаете;

– на счет “и” – перестаете давить на грудину, не нарушая контакта с кожей пострадавшего.

После 5–6 нажатий снова делаете одно полное вдувание воздуха. И повторяете непрямой массаж сердца. И еще третий раз проделываете весь цикл.

Когда на месте происшествия оказываются несколько человек, сердечно-легочную реанимацию, конечно, лучше проводить вдвоем: один делает искусственное дыхание, другой – массаж сердца. После трех циклов снова проверяете

пульс на сонной артерии. Если он появился и возобновилось дыхание, остаётся только наблюдать за состоянием пострадавшего и ждать врача. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца прекратите (возобновляйте их лишь в случае повторной клинической смерти).

Если же пульса и дыхания нет, продолжайте проводить реанимацию до приезда “скорой”, не забывая после каждого трех циклов заново проверять пульс и дыхание.

Когда вы находитесь далеко от населенных пунктов и помощи ждать неоткуда, проводите сердечно-легочную реанимацию в течение 40 минут (на улице в холодное время года дольше – до 1–2 часов). Дальнейшие ваши действия при отсутствии у пациента дыхания и пульса бесполезны. Мозг пострадавшего уже не восстановится.

По статистике, если вы все сделали правильно и вовремя, человека, как правило, удастся спасти. Главное, чтобы вы не растерялись. Важно отработать всю цепочку действий до автоматизма, до памяти рук – это как у опытного водителя в непредвиденной ситуации: сознание в панике бросается от одного варианта к другому, а подсознание уже управляет телом.

ПОСЛЕ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ

Пережившие ее требуют особого внимания врачей и родных. В результате асфиксии (длительного недостатка кислорода) у возвращенных к жизни часто в той или иной степени бывают задеты клетки мозга. Остаточные явления после кислородного голодания могут компенсироваться в течение нескольких месяцев или длиться годами. В результате человек становится более уязвимым для любых неблагоприятных факторов – от стресса до простуды. У пережившего клиническую смерть чаще, чем у не прошедших это испытание, возникают проблемы со здоровьем, любые заболевания протекают тяжелее и с осложнениями.

Родные и друзья должны по возможности хотя бы первые месяцы оберегать выписанного из больницы от психоэмоциональных и физических перегрузок. Спать ему надо подольше – сон лечит, питаться вовремя и полноценно, всегда у него под рукой должны быть нормализующие сердечную деятельность препараты, которые назначит врач (если причиной остановки сердца была стенокардия – одни, если гипогликемическая кома при сахарном диабете – другие и т. д.).

Раньше говорили: последнее сокращение сердца – это заключительный аккорд жизни. Теперь мы знаем, что последний аккорд дает мозг.

В. И. КАРТАВЕНКО,
главный реаниматолог Москвы



Четвертый месяц беременности

ВСЕ БЛАГОПРИЯТСТВУЕТ ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ

Начало второго триместра – четвертый месяц совместной жизни матери и плода традиционно считается спокойным, благостным периодом. Исчезли неприятные проявления раннего токсикоза: теперь ваш организм приспособился к новому состоянию. Позади остался первый, для многих женщин весьма острый период психологической и физической адаптации, уравнились реакции нервной системы. Вы вновь чувствуете себя спокойно, комфортно, уверенно!

Особенности месяца

❖ Завершился эмбриогенез: теперь вашему малышу предстоит в основном расти.

❖ Может развиваться гиповитаминоз.

Надо проверить содержание в крови витамина С и фолиевой кислоты. В норме количество первого – 1,2 мг/100 мл, второй – 0,6 нг/мл.

❖ 15–16-я недели – срок для амниоцентеза

(исследования околоплодных вод) для женщин, входящих в группу риска рождения ребенка с генетической патологией. Это те, у кого в семьях есть наследственные тяжелые недуги, и женщины старше 35 лет.

13–16-я недели – для вас, милая мама, одна из самых спокойных “ступенек” к материнству. Вы словно ощущаете прилив сил. Хочется хорошо выглядеть, с воодушевлением заниматься работой и повседневными делами. Что ж, если нет заболеваний и осложнений, физическая активность не только не противопоказана – необходима! Пока еще можно работать в привычном темпе, почти не меняя образа жизни. Очень полезна ходьба. Гуляйте! Долго, до двух часов подряд, и только если устанете, присаживайтесь отдохнуть. Замечательно, если и перед сном отыщете полчаса для вечерней прогулки. Конечно, тротуары вдоль дорог не для вас – ни к чему дышать выхлопными газами. Вечером можно погулять и возле дома, а днем выберите маршрут для прогулок вдали от оживленных магистралей. Движения на свежем воздухе улучшают снабжение плода кислородом, который очень нужен для его нормального развития.

13–14-я недели – критический период для женщин с дисфункцией коры надпочечников (особенно если

ожидается мальчик). К этому времени его половые железы вырабатывают довольно много мужского гормона – тестостерона и, если у мамы имеется дефект ферментной системы коры надпочечников, в ее организме количество андрогенов будет повышено. В течении беременности возникает неизбежный диссонанс. Это реальная угроза выкидыша. Ей подвержены женщины с гиперандрогенией надпочечникового генеза и яичниковой формы. К первому типу относятся женщины очень высокого роста, с узкими бедрами, длинными ногами. В жизни они, кстати, как правило, очень активные, энергичные, сексуальные. Однако статистика свидетельствует: 95% женщин с гиперандрогенией надпочечникового генеза без гормональной терапии угрожает невынашивание. Второй тип – женщины небольшого роста, плотные, крепкие, быстро полнеющие, часто с темными усиками над верхней губой. У них обычно нарушен менструальный цикл (он нерегулярен, очень длинен). Забеременеть и выносить ребенка таким женщинам непросто.

Те и другие на этом сроке беременности должны в обязательном порядке показаться врачу, который подберет адекватные дозы лекарственных средств, чтобы не допустить потери ребенка.

ТАНДЕМ “ПЛАЦЕНТА-ПЛОД” – ЭТО ИНТЕРЕСНО!

К 16-й неделе желтое тело беременности в яичнике практически угасло. Всю заботу о гормональной продукции взяла на себя плацента. Мы уже знаем, как важно, чтобы она развивалась правильно и созрела своевременно! Наконец это свершилось и завершилось. И теперь плацента будет просто расти, увеличиваться в размерах, неустанно “работая”. Она не только доставляет плоду кислород и питательные вещества от матери и выводит конечные продукты обмена из его организма, но и выполняет чрезвычайно важную функцию – обеспечивает организм ребенка необходимыми белками и гормонами. Посмотрите, как внушителен их ряд: хориальный гонадотропин, эстрогены, прогестерон, кортикостероиды, меланоформный и тиреоидный гормоны, плацентарный лактоген, вазопрессин, релаксин, гистамин, ацетилхолин и др. Все это необходимо, чтобы малыш развивался и рос без всяких осложнений. Но, оказывается, и организм ребенка помогает плаценте на этом этапе! Дело в том, что и плод, и плацента – в отдельности несовершенные системы из-за недостатка ферментов, необходимых для самостоятельного синтеза архиважных для всей беременности стероидных гормонов: прогестерона и эстрогенов. То ли дело вместе! И крохотные надпочечники ребенка всю “поддерживают” плаценту. Две ферментные системы трудятся содружественно, дополняя друг друга и образуя единое функциональное гормональное “сообщество”.

По анализу мочи теперь врач может определить, насколько удачно налажен союз “плацента – плод”, назначив исследование на показатель уровня гормона эстриола. Если его уровень снижен – что-то нарушено, и значит, плоду плохо. Тогда врач решает, как именно скорректировать ситуацию. Ваша же задача – неукоснительно выполнять все назначения врача, вовремя делать анализы.

АМНИОЦЕНТЕЗ

Еще одно очень важное исследование. Его назначают не всем – лишь женщинам из группы риска рождения ребенка с пороками развития генетического характера и беременным после 35 лет (у них возрастает вероятность рождения ребенка с синдромом Дауна).

В срок 15–16 недель можно забрать для анализа немного околоплодных вод, в которых ребенок в это время свободно плавает. Вы помните: околоплодные воды – не что иное, как жидкость, прошедшая через плацентарные оболочки, и моча самого ребенка. Ясно, что в этой водной среде вокруг малыша содержатся продукты его жизнедеятельности. Так, можно определить группу крови и пол, уровень билирубина, гормонов, белков и ряд других важных показателей. Исследование дает врачу возможность более точно поставить диагноз, оценить развитие плода и его состояние при различной акушерской патологии. Например, повышенное количество в околоплодных водах α -фетопротеина свидетельствует: у ребенка имеется порок центральной нервной системы. Выявление подобных тяжелых патологий служит основанием для направления на аборт. Важно пройти амниоцентез именно в данный срок, по-

скольку сейчас матка инертна, невозбудима и сама процедура наименее опасна.

ПИТАНИЕ ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ

Вас уже не тошнит по утрам, исчезло неприятие какой-то пищи, связанное с ранним токсикозом, и улучшился – вы сами заметили – аппетит. Замечательно! Особых ограничений в этот период не требуется – все еще впереди. Не ешьте много соленого, откажитесь от копченостей, маринадов, кофе. Об алкоголе, наверное, можно и не говорить – на всех сроках беременности спиртное категорически запрещено. Зато учтите: сейчас начинается повышенная потребность организма ребенка в белках и витаминах. В ежедневном рационе должны быть мясо или рыба (в отварном или тушеном виде) и молочные продукты, особенно творог, яйца. По-прежнему приветствуются овощи, фрукты, зелень – поставщики минеральных веществ и витаминов. Не гонитесь за дорогими импортными фруктами. Клубника, персики, нектарины, абрикосы, сливы, выращенные в теплицах, витаминами небогаты. Может быть, яблоки, выращенные в наших садах, и менее красивы, однако предпочтите их. И не забыли ли вы о таком прекрасном источнике витамина С, как квашеная капуста? Только именно квашеная, а не соленая. Салаты из моркови, капусты, свеклы, яблок, зеленой редьки – это то, что должно быть на вашем столе каждый день.

Исследования, проведенные Центром акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН совместно с Институтом питания в Черемушкинском районе Москвы, показали нерадостную картину: во втором триместре беременности выявился дефицит витамина С у половины стоящих на учете в консультации будущих мам, недостаток фолиевой кислоты (которая “ответственна” сейчас за нормальное развитие мозга) – у 40%. Это, поверьте, вопиющие цифры. И поскольку надеяться, что в других областях, городах и регионах дело обстоит лучше, не приходится, отнеситесь очень ответственно к специальному исследованию крови на определение количества витамина С и фолиевой кислоты, назначенному врачом. Ведь потребность в аскорбинке у вас увеличена в 2–3 раза – особенно активно ее потребляет плацента. Даже до исследования не будет лишним начать регулярно принимать комплексы витаминов для беременных. Обычно это отечественный гендевит или его американский аналог центрум, но подойдут и любые другие поливитамины для беременных – сейчас их немало в продаже. Ваш малыш ни в чем не должен нуждаться!

Через пять месяцев вы поцелуете его крохотные пальчики.



13–16-я недели: ЗАВЕРШАЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ОРГАНОВ

На четвертом месяце внутриутробной жизни ваш малыш стремительно набирает массу тела. Если в конце 12-й недели он весил 40–45 г, к 16-й становится значительно более "увесистым" – 200-граммовым.

Главное событие месяца – интенсивное формирование самого сложного, самого "ранимого", самого необходимого человеку органа – коры головного мозга. Конечно, все органы важны и все необходимы. Но именно серое вещество коры головного мозга делает человека человеком – существом мыслящим.

13–14-я недели. Завершается формирование практически всех основных органов. Далее они будут расти, совершенствоваться. Все системы теперь начинают работать примерно так же, как у взрослого человека (а раньше могли временно исполнять "чужие" обязанности).

Печень до сих пор "делала" кровь, сейчас занимает свое место в пищеварительной системе. Красный костный мозг подхватил кровотворную "эстафету" и, как положено, взял на себя эту функцию. Несмотря на то что оформились не все клетки крови, уже можно определить и ее группу, и резус-фактор.

Желудок, желчный пузырь, кишечник начинают старательно трудиться в крохотном организме. В кишечнике появляется первое содержимое: пока в основном оно состоит из желчи.

15-я неделя. В слаженную работу всего организма включаются почки. Два месяца назад первичная почка принимала участие в формировании половой системы, а выделительные функции выполняла плацента. Она и теперь берет на себя львиную их долю, однако почки уже начинают сами выделять мочу в околоплодные воды, количество которых постепенно увеличивается. Ребенок, как космонавт в невесомости, свободно плавает в околоплодных водах и чувствует себя отлично!

Совершенствуются железы внутренней секреции – прежде всего надпочечники. Теперь уже и они умеют вырабатывать гормоны, нужные ребенку в этот период, вносят свою лепту в общий гормональный уровень детского организма.

Его рост к концу четвертого месяца – 14 см.

ХЛАМИДИИ на тропе войны против детства

Ученые из Финляндии и США убеждены: каждое десятое воспаление легких вызвано хламидией. Но из-за трудностей распознавания хламидийной инфекции врачи почти не ставят этот диагноз. Как считают многие специалисты, на совести заболевания каждый второй случай хронических инфекций и бесплодия у женщин, заражение половины новорожденных от больных матерей. Стоит ли удивляться, что последние 20 лет хламидии держат медиков в постоянном напряжении.

ХЛАМИДИЙНАЯ ТРОИЦА

Их три сестры – трахоматис, пситаци и хламидия пневмонии. Старшая "открыла личико" перед учеными без малого 90 лет назад, а младшая "нашлась" лишь в 1989 году.

Эти паразиты живут и размножаются в клетках животных и человека.

Особенно привлекает опасных "сестриц" эпителий конъюнктивы глаз, дыхательных путей, легких и мочеполового тракта. Учитывая, что поверхность слизистых оболочек во много раз больше площади кожи, хламидиям есть где развернуться.

После внедрения в клетку эпителия на восстановление сил и размножение у возбудителей уходит двое суток, а затем они безжалостно разрывают ее и с током крови переселяются в органы, надолго оседают в лимфоидной ткани. Из-за них в организме происходят процессы, обуславливающие его аллергическую настроенность. Из лимфоидной ткани хламидии совершают повторные вылазки, вызывая рецидивы уже, казалось бы, излеченной болезни.

Маленькие дети чаще всего заражаются от больных матерей:

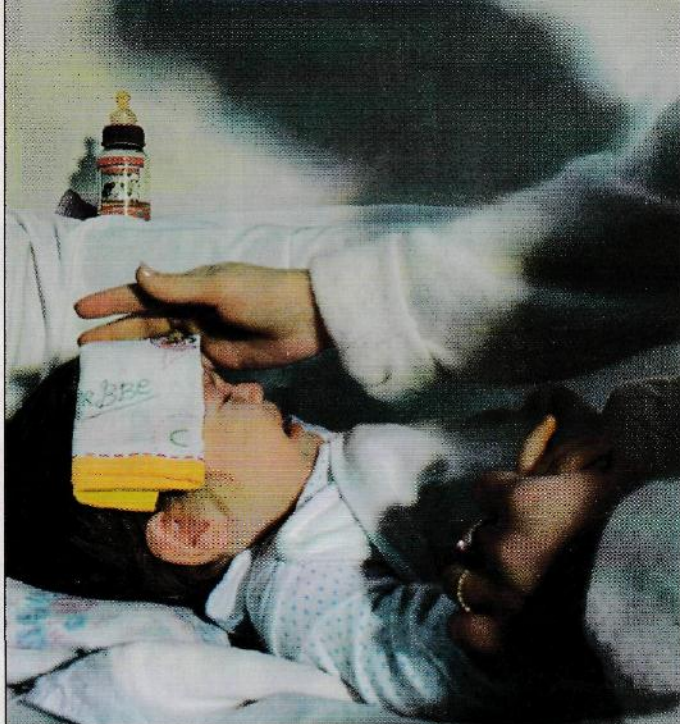
* **ДО РОЖДЕНИЯ** в результате внутриутробного инфицирования;

* **В РОДАХ**, проходя через заселенные хламидиями родовые пути;

* **ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ**, если мама или другие близкие нарушают правила ухода за малышом: берут к себе в постель, вытирают общим полотенцем, стирают и хранят детские вещи вместе с бельем других членов семьи.

* Самым опасным источником заражения новорожденных и грудных детей специалисты считают бессимптомную форму хламидиоза взрослых, когда они даже не подозревают, что больны.

Не каждый инфицированный ребенок заболевает тяжело, но и внешне здоровый тоже нуждается в наблюдении врача. Коварство затаившихся в организме возбудителей в том, что они могут внезапно нанести удар спустя месяцы и годы после заражения.



ИЗ ДОСЬЕ ХЛАМИДИЙ

Хламидии поражают:

1. ГЛАЗА (трахома, конъюнктивит);
2. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ (ринофарингит, синусит, бронхит, пневмония, орнитоз);
3. МОЧЕПОЛОВУЮ СИСТЕМУ (уретрит, цистит, вульвовагинит, цервицит, сальпингоофорит, эндометрит, эпидидимит, бесплодие);
4. СЕРДЦЕ (эндокардит, миокардит);
5. ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ (доброкачественный лимфогранулематоз, или болезнь кошачьей царапины, паховая лимфогранулема);
6. ПЕЧЕНЬ (перигепатит);
7. ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ (менингоэнцефалит);
8. СУСТАВЫ (синдром Рейтера).

“БУКЕТ” ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ОТ ХЛАМИДИИ ТРАХОМАТИС

КОНЪЮНКТИВИТ. На 2-й неделе жизни ребенок становится беспокойным, веки припухают, из глаз выделяется гной, но при бактериологическом анализе болезнетворных микробов не находят (в обычной питательной среде хламидии не размножаются – для этого им нужно забраться внутрь клетки). Через 2–3 недели воспаление стихает или, напротив, надолго остается; конъюнктивит из острого переходит в хронический.

РЕСПИРАТОРНЫЙ ХЛАМИДИОЗ часто сопутствует конъюнктивиту под видом слизисто-гнойного насморка (при поражении слизистой оболочки носа – рините), воспаления глотки (фарингите) или отита.

ХЛАМИДИЙНАЯ ПНЕВМОНИЯ – самое тяжелое из заболеваний раннего возраста. Развивается у каждого второго новорожденного, заболевшего конъюнктивитом, но может возникнуть и без него через 4–5 дней или же через несколько месяцев после рождения. У каждого третьего ребенка до полугода под маской вирусной пневмонии скрывается именно хламидийная инфекция. Такое воспаление легких начинается постепенно, без подъема температуры. Сначала насморк, чуть позже – учащенное дыхание, потом сухой, приступообразный, отрывистый, как при коклюше, кашель, из-за чего малыш синест. Без адекватного лечения болезнь может продолжаться годами.

ХЛАМИДИЯ ПСИТАЦИ В ПОДАРОК ОТ ПОПУГАЯ

От юга России до Крайнего Севера 70 видов диких и домашних птиц заражены хламидией пситаци. Инфекция обычно ничем себя не проявляет, пока не кончился корм или

не пришло время высидывать птенцов – именно тогда в ослабленном птичьим организмом развивается болезнь. А возбудитель, выделяющийся с носовой слизью и экскрементами птиц, попав в дыхательные пути человека, вызывает специфическое воспаление легких – орнитоз. Дети чаще заражаются от домашних канареек, попугайчиков и голубей. Вот почему так опасно заводить птиц, если в доме маленький ребенок.

Орнитоз маскируется преимущественно под ОРВИ, инфекционный мононуклеоз, туберкулез, тиф, паратиф, нерсингиоз и другие инфекции. Но врачи все же составили “словесный портрет” “преступника”.

Через 1–2 недели, максимум месяц после заражения ребенок отказывается от еды, становится вялым или, наоборот, возбужденным. У него возникает озноб (по меньшей мере в течение двух недель градусник просто “зашкаливает”), появляются головная и суставная боль, головокружение, слабость, бессонница, тошнота, рвота, боль в животе, запор или понос, а на коже – иногда сыпь в виде небольших плотных узелков. Кашель, сначала сухой, сменяется влажным.

К 5–8-му дню воспаление из трахеи и бронхов спускается в нижние отделы легких. К счастью, пневмония при орнитозе протекает сравнительно легко и часто обнаруживается лишь на рентгеновском снимке. И все же повод для тревоги есть! Не исключено, что к хламидиям присоединится бактериальная инфекция: тогда жди плеврита и других неприятностей. К тому же орнитоз может осложниться токсическим миокардитом, воспалением головного мозга и его оболочек, а при хроническом (более 3 месяцев) течении не исключено разрастание в легких соединительной ткани (пневмосклероз).

ХЛАМИДИЯ ПНЕВМОНИИ – ТОЛЬКО ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ

Дети заражаются друг от друга в садиках, школах или от родителей, в транспорте – так же, как гриппом.

Через 2 недели или позже респираторный хламидиоз проявляется во всей красе – в виде ОРВИ, фарингита, бронхита или воспаления легких. Хламидия пневмонии торопиться не любит. По сравнению с другими “родственниками” у нее замедлен цикл развития в организме, и потому болезнь поселяется надолго, угрожая осложнениями, подчас необратимыми. Избежать их можно, если диагноз поставлен правильно и вовремя начато лечение.

НАЙТИ...

Необычно затянувшаяся, тяжелая, без температуры простуда, тоже затяжная, устойчивая к антибиотикам пневмония, подозрение на сепсис, особенно у детей раннего возраста, – повод к обследованию на хламидиоз.

В первые 2–3 недели хламидии можно обнаружить в крови, мокроте, отделяемом из глаз, смывах из носоглотки с помощью разработанной американскими учеными тест-системы “Chlamidiasme Abbot”. Правда, такое исследование трудоемкое и требует специального оснащения, поэтому на практике врачи чаще пользуются другим методом: хламидийный антиген и антитела к нему со 2–3-й недели обнаруживают в сыворотке крови с помощью так называемых серологических реакций.

...И ОБЕЗВРЕДИТЬ!

В лечении респираторного хламидиоза есть свои хитрости. Достать забаррикадировавшихся в клетках возбудителей можно лишь длительным (по 15–20 дней) приемом больших доз антибактериальных препаратов, из которых самые эффективные – рифампицин, розарамидин, доксициклин, миноциклин, окситетрациклин, эритромицин, представитель новой группы антибиотиков (азалидов) сумамед (детям до года не назначают!), берлоцид, бисептол и фуразолидон. Какое из лекарств назначить – выбирает врач.

М. О. ГАСПАРЯН, профессор, доктор медицинских наук
Е. В. ШТЫКУНОВА, врач-инфекционист

Ходунки, прыгунки, "кенгуру" и другие



Одни взрослые изобретают мобильные приспособления для грудных детей. Другие, следуя моде, их покупают, чтобы развивать своего ребенка, облегчить ему освоение навыков ходьбы, например. На самом же деле приятнее, легче, спокойнее делается жизнь взрослых.

А вот у детей чаще всего возникают проблемы...

ПРЫГУНКИ

Эти жесткие трусики на пружинах подвешивают в дверной проем, чтобы, резвясь и развивая мышцы ног, ребенок не особенно докучал родителям, погруженным в хозяйственные хлопоты. Собственно в этом и состоит единственный "плюс" прыгунков. "Минусов" куда больше!

1. Прыгунки зарубежных фирм (чаще из стран Юго-Восточной Азии) снабжены надписью на английском: "Для детей с 3-го или 4-го месяца", сделанной, чтобы товар стал еще более ходовым. Не верьте! Не в 3 и не в 4 месяца, а лишь к 7–8-му месяцу ребенок начинает достаточно хорошо держать спину, чтобы его можно было посадить в прыгунки без риска для осанки.

2. Если у малыша повышен тонус мышц ног и поэтому, отталкиваясь от пола в прыгунках, он наступает не на полную стопу, а на носочки, неправильное положение стопы закрепляется и в будущем может испортить походку.

3. С 10-го месяца ребенок начинает учиться ходить, а прыгунки отвлекают его от этого важного дела.

4. Проверяйте на прочность детали и соединения прыгунков каждый раз, когда хотите посадить в них ребенка. Несмотря на пластмассовые ограничители по краям импортных прыгунков ("родные" и этого лишены) подвешенный в дверном проеме малыш, раскачавшись, может удариться головой о косяк. Поставьте по бокам диванные подушки!

Вывод: ЗДОРОВЫМ ДЕТЯМ 7–10 МЕСЯЦЕВ НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ РАЗВИВАТЬСЯ В ПРЫГУНКАХ 10–15 МИНУТ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ.

ГАМАК

Уменьшенный вариант обычного – детский гамак пока еще редкость в наших домах, но у "челноков" уже появился. Когда мама занята делами по дому, малышу приятно возиться и играть, лежа на мягком провисающем гамаке. А вот полезно ли?

ОШИБОЧНО думать, что такой гамак стимулирует двигательное развитие детей не в пример жесткому днищу манежа или кровати. На самом деле все как раз наоборот. На мягкой и к тому же провисающей поверхности ребенку сложнее перевернуться на живот, встать на четвереньки, сесть, то есть целенаправленно овладеть двигательными навыками.

ВРЕДЕН гамак еще и тем, что позвоночник лежащего в нем ребенка находится в искривленном состоянии, а это создает условия для развития кривошеи и кифосколиоза.

ОПАСНО помещать дитя в гамак даже ненадолго: малыш может его раскачать, выпасть и получить травму.

Вывод: НЕ СОБЛАЗНЯЙТЕСЬ СОМНИТЕЛЬНОЙ НОВИНКОЙ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА!

"КЕНГУРУ"

Всем знаком теперь малыш-рюкзачок. Свою историю он ведет от платков и шалей, которыми женщины в ряде азиатских стран привязывают к себе детишек, работая на плантациях. При этом ребенок день-деньской буквально распластан на спине согнутой в три погибели матери. Зависти подобная картина не вызывает, однако переимчивым европейцам идея переноски детей в импровизированных "сумках" на манер кенгуру пришлась по вкусу.

НЕДОСТАТКИ детского рюкзака:

- * во-первых, европейские женщины в отличие от азиатских не коротают свои дни согнувшись, а значит, ребенок в "кенгуру" опирается не на спину матери (что безопасно для осанки), а на собственный позвоночник – фактически сидит, что ему строжайше запрещено до 7 месяцев из-за слабости мышц и связок, позвоночник поддерживающих;
- * во-вторых, подолгу находясь в неестественном для своего возраста си-

дяхем положении, лишенный свободы движений, ребенок первого полугодия жизни (а таких чаще всего и помещают в рюкзачок) медленнее развивается физически;

- * в-третьих, большую часть дня крохи проводят во сне. Скажите, понравилось бы вам спать в вертикальной позе, безвольно свесив голову?

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ "КЕНГУРУ", ЕСЛИ:

- * ребенок сам уже хорошо сидит, то есть примерно с 7 месяцев;
- * вы носите его единственным правильным способом – СПИНОЙ К СВОЕЙ ГРУДИ: в этом случае позвоночник остается прямым и ребенок смотрит вперед по ходу движения, что важно для формирования здоровой психики. Даже взрослые люди испытывают дискомфорт, сидя в транспорте спиной к водителю и глядя на "пятящийся" пейзаж за окном;
- * малыш проводит в "кенгуру" по мере необходимости час-полтора, но не полдня напролет;
- * позвоночнику мамы неведомы "прелести" остеохондроза, радикулита и прочих неприятностей. Учтите: вес 7-месячного младенца около 9 кг – нешуточная для вас нагрузка.



И еще об одном, чего делать НЕЛЬЗЯ НИКОГДА: не носите детей скрюченными в обычных туристских рюкзаках! Иногда приходится видеть молодых родителей-туристов, говорящих всем своим гордым видом: "Посмотрите, какие мы молодцы! Это ваши дети прозябают в каменных мешках, а наш сызмала приобщается к здоровому образу жизни!" Действительно, за спиной энергичного папаши высовывается из рюкзака личико младенца, на котором (впрочем, его лица папаша не видит) прямо-таки читается русская поговорка: человек не скотина, ко всему привыкает.

ЗАСПИННОЕ СИДЕНЬЕ

ПРИМУЩЕСТВА его по сравнению с "кенгуру" в том, что сиденье:

- * имеет жесткий каркас, поддерживающий спинку ребенка;
- * крепится таким образом, что на позвоночник родителей приходится минимальная нагрузка;
- * обеспечивает малышу относительную свободу движений.

НЕДОСТАТКИ:

- * такое сиденье нельзя использовать до того, как ребенок научится устойчиво сидеть, то есть до 10-месячного возраста;
- * младенец хотя и смотрит вперед, но родительский затылок закрывает ему средний сектор обзора, что может способствовать развитию близорукости.

Взвесьте все "за" и "против" и решайте сами, стоит ли носить в нем малыша.

ХОДУНКИ

Они бывают двух типов – в виде рамы на колесиках с подвешенными жесткими трусами и без них. Какой вариант лучше? Оба плохи!

ОШИБОЧНО ДУМАТЬ, что в ходунках ребенок начинает ходить быстрее.

На самом деле он учится не ходить, а всего лишь переставлять ноги, не овладевая необходимейшим для ходьбы искусством равновесия. Привыкнув опираться на раму ходунков, без них малыш будет падать чаще, чем его сверстники, а после пары шишек может начисто утратить интерес к ходьбе и вернуться к ползанию.

В пользу ходунков, по мнению некоторых родителей, говорит их конструкция с большим, чем размах рук малыша, ограничителем. Следовательно, за ребенком можно не присматривать: все равно ни до розетки, ни до ножиц ему не достать. Хорош аргумент, нечего сказать! Ведь точно так же ребенок не дотянется и до игрушек!

ПРОТИВ ходунков есть и другие доводы:

- * во-первых, в ходунках с жесткими трусами вырабатывается (и это на всю жизнь!) стереотип прыгающей походки с опорой на кончики пальцев;

- * во-вторых, благодаря колесикам ходунки излишне подвижны, что дезориентирует ребенка и вселяет неуверенность, когда приходится делать самостоятельные шаги.

Вывод: ХОДУНКИ – НЕ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!

ВОЖЖИ

Их покупной вариант и доморощенный способ удерживать ребенка за концы длинного шарфа с узлом, завязанным сзади, уж явно придуманы для удобства взрослых: не нужно на каждом шагу наклоняться, защищая малыша от возможных падений.

Зато "МИНУСОВ" полно:

- * вожжи ограничивают свободу движений малыша;
- * формируют извращенный стереотип поддержания равновесия из-за того, что центр тяжести удерживаемого вожжами ребенка смещается вверх;
- * вожжи не только неэстетичны, но и способствуют формированию пассивного, зависимого склада личности;
- * приученный к вожжам малыш без них будет чувствовать себя неуверенно и чаще падать.

МАНЕЖ

ПОЛЬЗА его в том, что, предоставляя малышу свободу движений, манеж защищает его от опасностей взрослого быта. **Надо лишь учесть, что:**

- * деревянный манеж лучше сетчатого: детским ладошкам полезно обхватывать прутья. Они неподвижны, не раскачиваются, как сетка, за них удобнее держаться, вставая с четверенок на ножки. К тому же за сетку малыш может зацепиться пуговицей и повиснуть. На полу малыш должен стоять устойчиво;
- * все прутья деревянного манежа должны быть на месте, чтобы ребенок не выпал;
- * помещают в манеж детей с 2–3-го месяца. Во-первых, нужно к нему привыкнуть: полугодовалый малыш, который до этого свободно ползал по дому, может воспринять такое ограничение как тюрьму. Во-вторых, ребенок должен разделять: есть место для сна – кроватка и для игр – манеж, иначе он станет хуже засыпать, просыпаться и играть по ночам.





Нельзя держать ребенка в манеже постоянно: дайте ему поползть по разложенному дивану или ковру, поносите по комнате. Не ограничивайте кругозор младенца: даже арестантам полагаются прогулки!

ДЕТСКАЯ КРОВАТКА

Сколько их появилось в последние годы – глаза разбегаются! Какую предпочесть?

Прежде всего **НЕ ПОКУПАЙТЕ НОВОМОДНЫЕ КРОВАТКИ С ПЛАСТИКОВЫМИ СТЕНКАМИ!**

- * Они рассчитаны на детей исключительно первых 2 месяцев в жизни, малышу постарше в такой постели будет тесно.
 - * Полупрозрачные стенки затрудняют обзор, задерживая психическое развитие ребенка.
 - * Контакт с пластиком и его запах детям запрещены.
 - * Отсутствие прутьев, за которые можно подтянуться, а со временем и подняться сначала на колени, а потом и во весь рост, задерживает двигательное развитие малыша.
- Выбирая кроватку, обратите внимание на:
- * устойчивость и прочность;
 - * цвет – светлые, “оптимистические” тона предпочтительнее темных;
 - * расстояние между прутьями – оптимальным считается 10 см;
 - * пропорции – для психического здоровья малыша важно, чтобы кроватка не была похожа ни на высокий колодец, ни на узкий и длинный пенал;
 - * полозья для укачивания – если они есть, к 3-месячному возра-

сту их придется снять, чтобы ребенок, раскачиваясь, не опрокинулся вместе с кроваткой.

КОРЗИНА ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ РЕБЕНКА

Удобна и безопасна, если родители соблюдают несложные правила:

- * во избежание падения корзину разрешается ставить только на пол, в крайнем случае на стол или стул, обязательно придерживая ее двумя руками;
- * на улице старайтесь нести корзину выше; в 60 сантиметрах от земли и ниже воздух боль-

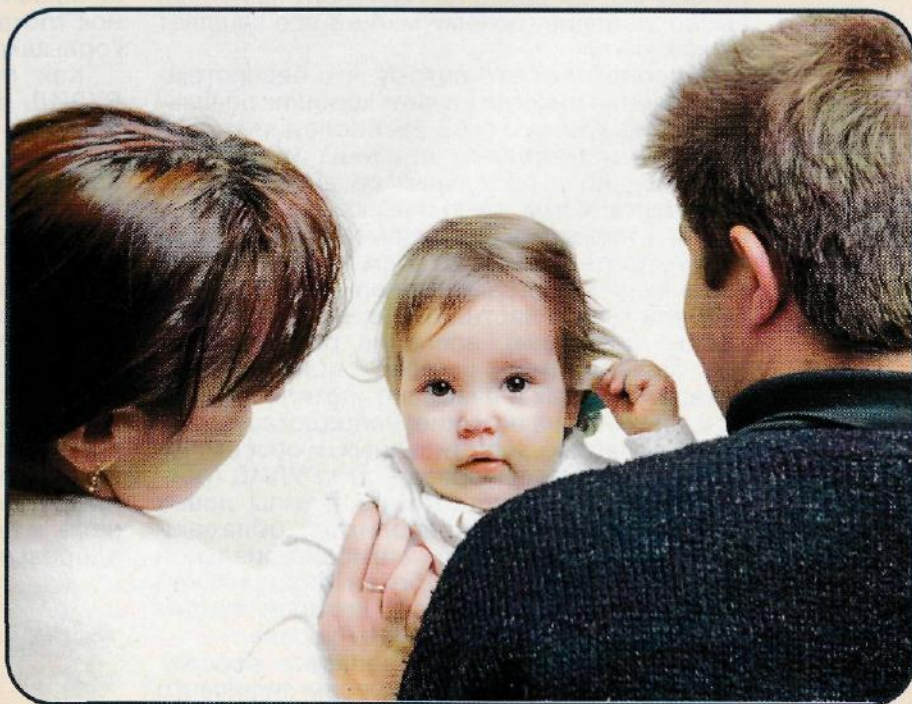
шого города – это смесь пыли, гари, выхлопных газов и микробов. Грудному ребенку ни к чему вдыхать такой “коктейль”.

ДЕТСКАЯ КОЛЯСКА

“Ну о коляске-то мы и сами все знаем!” – скажете вы. Даже если это так, проверьте себя – вдруг да и почерпнете нечто новенькое.

- * Коляска должна быть устойчивой – с центром тяжести посередине и надежным тормозом.
- * Днище должно располагаться не ниже 60 см от земли. Это особенно важно при выборе импортных колясок, колеса которых меньше отечественных.
- * Покупайте коляску с минимальным использованием синтетики, лучше матерчатую. Новое “приобретение” обязательно вымойте и проветрите, пока не исчезнет “синтетический” запах.
- * Импортная коляска должна иметь рессоры. Дело в том, что состояние европейских улиц позволяет выпускать и пользоваться колясками без рессор. А какие наши тротуары – сами знаете.
- * Смотровые окна в стенках коляски – не достоинства ее. Коляска предназначена для сна на свежем воздухе, а не для разглядывания мелькающих предметов по пути.
- * В 7–8 месяцев самое время пересадить малыша в прогулочную коляску!

Д. В. КОВАЛЕВ, врач-педиатр



Всех излечит, исцелит добрый, ласковый РУЛИД

Уважаемые родители! Если бы я попросила поднять руку тех из вас, у кого ребенок ни разу не простужался, не кашлял, не сопливился и не болел ОРВИ, думаю, среди огромной читательской аудитории журнала "Здоровье" не нашлось бы ни одного счастливого. Это закономерно: согласно медицинской статистике респираторные инфекции самые распространенные и дают практически 100%-ный "охват" населения. Не встретится с их возбудителями невозможно, они никого не обходят стороной. А для детского организма с его неокрепшими, не вполне сформированными механизмами иммунной защиты эта встреча, как правило, чревата каким-нибудь "итом" – ринитом, фарингитом, тонзиллитом...

Мы, педиатры, знаем, что все эти простудные, как их принято называть, заболевания, казалось бы, не несущие реальной угрозы жизни ребенка (подумаешь, насморк!), порой могут принимать затяжной характер, переходить в хронические формы и давать серьезные осложнения. Банальный насморк способен обернуться гайморитом, инфекция верхних дыхательных путей, спустившись вниз, в бронхи и легкие, может спровоцировать воспаление этих органов.

Особенно часто так бывает, когда мама начинает лечить ребенка по своему разумению, давая, что есть под рукой: таблеточку анальгина, таблеточку аспирина или бисептола... И потом огорчается, недоумевает: почему же так долго не наступает желанное выздоровление, почему малыш все кашляет да кашляет?

А происходит это потому, что бессистемное лечение никогда не дает хороших результатов, и, кроме того, за последние годы заметно изменились причины и условия заболеваний дыхательных органов. Многие микроорганизмы, их вызывающие (стрептококки, стафилококки, пневмококки), поприехали, притерпелись ко всем "старым и проверенным средствам". Обнаружены и новые возбудители (в частности, хламидии, легионеллы, листерии), вовсе не реагирующие на большинство широко применяемых лекарств. Их так и называют – атипичные, то есть ни на что не похожие, непредсказуемые.

Но к счастью, и на типичных, и совсем нетипичных нашлась управа – это РУЛИД (рокситромицин). Антибиотик из группы новых полусинтетических макролидов, обладающий широким спектром антибактериальной активности, был разработан французской фирмой "Руссель Уклаф", которая входит в объединение Хехст Мэрион Руссель.

Преимущества этого препарата неоспоримы. В отличие от хорошо всем знакомого

эритромицина РУЛИД устойчив к кислой среде и не подвергается никаким нежелательным изменениям. Он всасывается там, где положено, и уже через 15 минут после приема оказывается в крови. С ее током лекарство проникает в миндалины, аденоиды, пазухи носа, среднее ухо, бронхи, уничтожая паразитирующие в клетках болезнетворные бактерии. РУЛИД губителен даже для очень редких атипичных микроорганизмов, малодоступных для других антибиотиков. Поэтому врач может смело назначать маленькому пациенту РУЛИД, если тот болен ангиной, хроническим тонзиллитом, отитом, синуситом, фарингитом, острым или хроническим бронхитом, пневмонией. Будьте уверены – РУЛИД быстро справится с любой респираторной инфекцией! Уже на 2-й день препарат снизит температуру, на 3-й день под его воздействием уменьшится или совсем прекратится кашель, исчезнут хрипы в легких, улучшится дыхание. Гнойные налеты, поражающие миндалины при ангинах, "сливаются" на 2–3-и сутки лечения. Но чтобы получить стойкий эффект, надо принимать препарат при фарингите, тонзиллите, отите, синусите 5–7 дней, при острой пневмонии – 7–10 дней.

Кстати, принимать РУЛИД очень удобно: всего 2 раза в день, утром и вечером, желательно за 15 – 30 минут до еды, поскольку пища замедляет всасывание лекарства. Специально выпускаемые для детей таблетки по 50 и 100 мг такие крошечные, что ребенок глотает их без труда, даже если болит горлышко.

Как правило, дети хорошо переносят РУЛИД, он редко вызывает легкие побочные реакции, не ведущие к отмене препарата. Пожалуй, единственное противопоказание к применению РУЛИДА – индивидуальная непереносимость антибиотиков из группы макролидов (она встречается у одного ребенка из 100). И еще: РУЛИД нельзя сочетать с сосудосуживающими препаратами спрыски. Но он прекрасно "уживается" с бронхолитиками, противокашлевыми средствами, гипосенсибилизирующими препаратами.

На сегодняшний день РУЛИД – бесспорный лидер в группе макролидов. Я не знаю более эффективного и безопасного средства борьбы с бактериальной респираторной инфекцией. Его можно применять и в стационаре, и дома. РУЛИД быстро вернет ребенку здоровье и хорошее самочувствие.

Н. П. БРАШНИНА,
доцент кафедры детских болезней
Российского государственного
медицинского университета

РУЛИД®

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Р О К С И Т Р О М И Ц И Н

НОВЫЙ ОРАЛЬНЫЙ АНТИБИОТИК ДЛЯ ДЕТЕЙ



КОНТРОЛИРУЕМАЯ СИЛА ЭФФЕКТИВНОГО МАКРОЛИДА



- ПРЕВОСХОДСТВО ПО СРАВНЕНИЮ
С КЛАССИЧЕСКИМИ МАКРОЛИДАМИ
В ОТНОШЕНИИ БИОДОСТУПНОСТИ
И ФАРМАКОКИНЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

- ПОДТВЕРЖДЕННОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ
ДЕЙСТВИЕ НА ВСЕ МИКРООРГАНИЗМЫ,
ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ИНФЕКЦИЯХ
ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРАКТА И КОЖНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ

Курс лечения успешно прошли 60 миллионов пациентов,
взрослых и детей, более чем в 80 странах мира

ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ

125015, Москва, ул. Вятская, 70.

Тел.: (095) 232-19-26.

Факс: (095) 232-19-28

Если **МИНДАЛИНЫ** существуют, значит, это зачем-нибудь **НУЖНО**?



На этот вопрос мы попросили ответить члена Международной академии патологии, доктора медицинских наук, профессора Валентину Павловну **БЫКОВУ**, заведующую патогистологической лабораторией Московского НИИ уха, горла и носа, чьи исследования по иммуноморфологии тонзиллярной болезни вызывают большой интерес ученых во всем мире.

Великий скульптор сказал: чтобы изваять совершенную статую, нужно отсечь все лишнее. До недавнего времени именно так при хроническом тонзиллите поступали с небными миндалинами, доставлявшими немало проблем врачам и больным из-за частых воспалений, считавшимися аналогами обычных лимфатических узлов – одним больше, одним меньше... Тонзиллэктомия (операция их удаления) у детей была привычной и родителей не удивляла, не пугала. Но время шло, и мнения менялись. Сегодня ясно: в человеческом организме ничего лишнего нет! Благодаря успехам иммуногенетики и иммуноморфологии ученые все больше склоняются к мысли, что миндалины относятся к центральному органу, управляющим местным иммунитетом слизистых оболочек. Мало того – для защитных сил организма они равны по значению вилочковой железе и костному мозгу. К такому же выводу пришли и практикующие врачи, заметившие, что у троих из четырех больных тяжелыми формами полиомиелита с развившимися параличами миндалины были удалены в раннем возрасте.

Расплата за тонзиллэктомию в дошкольном возрасте – хронические риносинуситы, полипозные разрастания в полости носа и придаточных пазух, астматический бронхит, гиперпластический фарингит и так называемые фарингеальные ангины при воспалении разросшейся на слизистой оболочке глотки лимфоидной ткани, компенсирующей отсутствие миндалин. ДО 8 ЛЕТ УДАЛЯТЬ МИНДАЛИНЫ ДЕТЯМ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО. Почему – давайте разберемся.

МАМКИ-НЯНЬКИ ДЛЯ... ЛИМФОЦИТА

Говорят, человек чувствует опасность кожей. Это правда. Целый мир угрожающих здоровью антигенов – от пыли до микробов – мы воспринимаем эпителием пограничных тканей: кожи и слизистых оболочек, подверженных постоянной бомбардировке чужеродными частицами. Особенно достается слизистой.

Защищаясь, ее эпителий открывает в складках миндалин

(криптах) своего рода “ловушки” для антигенов и одновременно “испытательные полигоны” – так называемые зоны лимфоэпителиального симбиоза. Здесь (как и в вилочковой железе) особые эпителиальные клетки-няньки воспитывают в В-лимфоцитах боевой дух будущих “пограничников”, передавая информацию о “противнике”, которого нужно поразить с помощью синтезированных ими по заданной программе специфических антител. В-лимфоциты узнают и о местах предстоящего “патрулирования”, или, как говорят ученые, хоуминга. Это слизистые оболочки дыхательных путей и верхнего отдела пищеварительного тракта.

Такое обучение В-лимфоцитов начинается уже у 18-недельного плода, но в полную боевую готовность миндалины приходят, когда ребенку исполняется 3 года. Именно в этом возрасте, переступив порог детства или минилицея, он сталкивается с миром еще не знакомых ему антигенов. **ВОТ ПОЧЕМУ ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ ЧАЩЕ ВСЕГО НАСТИГАЕТ ДЕТЕЙ НАЧИНАЯ С ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ!**

ПРИВИВКА, СДЕЛАННАЯ ПРИРОДОЙ

Кто сказал, что дети не должны болеть? Ничего подобного! Но в норме детским болезням полагается протекать легко и завершаться выработкой стойкого иммунитета к вызвавшему их возбудителю.

Придя в садик или школу, ребенок попадает под удар множества новых для него антигенов и должен защитить себя от них. Вот почему миндалины 5 – 7-летних детишек работают с повышенной нагрузкой. Вот почему на “пике” создания иммунитета к чужеродному “нарушителю” границ они

увеличиваются и выглядят воспаленными – возникает ангина.

Через месяц-другой после встречи с новой инфекцией все повторится. И так несколько раз за год! ЛОР-врач ставит диагноз “хронический тонзиллит”. Мама в панике: ведь пока она сидела с ребенком дома, он практически не болел.

Но в том-то и дело, что ангина может обернуться благом, если, по меткому выражению выдающегося советского патолога И. В. Давыдовского, “результатом болезни явилось новое здоровье”, то есть невосприимчивость на долгие годы к вызвавшему ее антигену (например, стрептококку).

Это не что иное, как прививка, сделанная природой. Врачи берут с нее пример, прививая детей от полиомиелита или гриппа нанесением капли вакцины на слизистые оболочки рта или носа. Руководство выработкой так называемого местного мукозального (то есть защищающего слизистые) иммунитета возложено на миндалины – небные и глоточную. Нет их – вакцинация насмарку.

ТОНЗИЛЛЭКТОМИЯ ОБРЫВАЕТ “ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ БОЛЕЗНЬ”. ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МИНДАЛИН В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ГЛОТКИ И ПИЩЕВОДА ОСТАЮТСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ БЕЗЗАЩИТНЫМИ ПЕРЕД ИНФЕКЦИЕЙ.

КОГДА ОПЕРАЦИИ НЕ ИЗБЕЖАТЬ

Без тонзиллэктомии не обойтись, если хронический тонзиллит привел к аутоиммунным осложнениям.

В этом случае лимфоцитарный “патруль”, подготовленный миндалинами для контроля над пограничной зоной слизистых

оболочек, запускает механизм развития ревматизма или гломерулонефрита. При этом лимфоциты "превышают полномочия" и расстреливают обойму антител по клеткам собственного организма, высадившись десантом в сердце, почках или суставах, в коже ладоней и подошв с образованием устойчивых к антисептикам и антибиотикам гнойничков, исчезающих, как и признаки поражения других органов, лишь после удаления миндалин.

Казалось бы, уж тут-то вина миндалин доказана. Но тем не менее у них нашлись адвокаты. Ученые пришли к выводу, что "программу самоубийства" задает сам организм, чьи клетки в силу наследственного отклонения остались без опознавательных знаков – так называемых антигенов главного комплекса гистосовместимости I класса.

По этим белкам наша внутренняя стража (лимфоциты-киллеры) отличает "законопослушные" иммунные клетки от потенциально "преступных" с аутореактивными свойствами, то есть способностью к уничтожению собственных тканей. Такие измененные клетки, постоянно возникающие в миндалинах и в норме подлежащие выбраковке, при осложненном тонзиллите с лимфой и кровью безнаказанно проникают в органы, нанося им урон.

Если ребенок здоров от рождения, закален, проводит много времени на свежем воздухе, ест достаточно овощей и фруктов, он может никогда и не узнать о своем генетическом "грешке". А неблагоприятная экология, частые инфекции, "витаминовый" голод, не говоря уже о недостаточном питании, заставляют это наследственное отклонение проявиться "во всей красе".

БОЛЬНОМУ ХРОНИЧЕСКИМ ТОНЗИЛЛИТОМ РЕБЕНКУ НЕОБХОДИМО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ГОД СДАВАТЬ АНАЛИЗ МОЧИ И ПРОХОДИТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР У ПЕДИАТРА, А ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ – У НЕФРОЛОГА, КАРДИОЛОГА И РЕВМАТОЛОГА. ОПУХШИЕ СУСТАВЫ, ПОЯВЛЕНИЕ БЕЛКА В МОЧЕ ИЛИ ШУМА В СЕРДЦЕ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О ВОЗМОЖНЫХ АУТОИММУННЫХ ОСЛОЖНЕНИЯХ – АРТРИТЕ, ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ ИЛИ МИОКАРДИТЕ, ТРЕБУЮТ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И ЯВЛЯЮТСЯ ПОКАЗАНИЕМ К УДАЛЕНИЮ МИНДАЛИН.

В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ОБОСТРЕНИЯМИ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА

* Ежедневно утром и вечером при умывании надо полоскать горло водой комнатной температуры, в которой растворена морская соль (ее можно купить в аптеке) – на стакан воды берут чайную ложку соли, а после еды – водой обычной, чтобы удалить частицы пищи (они могут стать компонентом появляющихся на миндалинах при ангине белых точек – так называемых казеозных пробок).

* Раз в полгода на протяжении по крайней мере 2–3 лет миндалин полезно промывать специальными растворами. Эту процедуру (как и смазывание) выполняет только ЛОР-врач!

* Ни в коем случае НЕ СМАЗЫВАЙТЕ МИНДАЛИНЫ РЕБЕНКА САМИ! Ватка, насаженная на палочку, может соскочить и попасть в дыхательные пути. И, пожалуйста, не пользуйтесь "бабушкиным" средством – керосином. Испаряясь, он вызывает ожог трахеи и бронхов!

* 1–2 раза в год ребенку по назначению врача проводят физиотерапевтическое лечение.

* Каждый день перед сном делайте малышу десятиминутные ножные ванны, понижая температуру воды с 36° до 32°.

ЕСЛИ ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ ОБОСТРИЛСЯ...

...и признаки этого налицо: поднялась температура, покраснело горло и стало больно глотать, увеличились миндалины:

* Обязательно покажите ребенка ЛОР-врачу – он подберет антибиотик и другое специфическое лечение.

* Смазывать миндалины или выдавливать из них пробки ни в коем случае НЕЛЬЗЯ – в этот период их легко травмировать и сделать воспаление еще более тяжелым. Хорошо помогают ингаляции пропосола, биопарокса или каметона (1 вдох 2–3 раза в день).

* Повышению иммунитета способствует прополисная настойка. Чтобы приготовить ее, надо 10 г прополиса настоять в 100 г спирта в темном месте 8 дней. Давайте настойку ребенку раз в сутки в промежутках между едой в течение 10 дней (из расчета 1 капля на год жизни). Хранят ее в темноте.

* Каждые два часа до снижения температуры ребенок должен полоскать горло настоем одной из трав: зверобоя, шалфея, календулы или эвкалипта. Залейте столовую ложку сырья стаканом крутого кипятка, настаивайте 15–20 минут, процедите. Можно добавить 20–40 капель прополисной настойки в настой для полоскания.

* Помогут и леденцы с антисептиком – "Викс", "Стрепсилс", "Лизо-6" и другие. Позаботьтесь, чтобы они были в домашней аптечке. Ребенку достаточно пососать по "конфетке" 3 раза в день в течение 3–5 суток.

* Чтобы "вытолкнуть" пробки из миндалин, восточные целители советуют на несколько секунд дважды в день побывать в "шкуре льва". Ребенку это понравится! Пусть он опустится на колени, разведет пятки и сядет на пол между ними, затем положит руки на бедра, выпрямит спину и шею, сделает выдох и напряжет все мышцы, особенно лицевые, широко раскрыв глаза и высунув язык как можно дальше, и зарычит, подражая "царю зверей".

Е. А. ГРИГОРЬЕВА,
врач-отоларинголог

Ароматы для детей

Подумать только! В древние времена запахи были не духами в парфюмерном смысле, а духами-хранителями. Считалось, что жасмин и роза, анис и лимон помогают женщине выносить ребенка, а родить его легче, вдыхая ароматы жасмина и гвоздики, вербены и шалфея. Анис и вербена "заботились", чтобы малыш не испытывал недостатка в материнском молоке. Заодно с ними была неброская красавица русских лугов ромашка. А едва уловимый запах герани на окне защищал от простуд и помогал ребенку сделаться смелым и подвижным.

Носители растительных запахов — эфирные масла, которые европейцам служат уже несколько десятилетий, не так давно появились и в наших аптеках. На первый взгляд, все просто: воскури аромат, дыши глубже и не болей! Дело хорошее, а для детей вдвойне: ведь ничего горького и "химического" им глотать не надо. Одно непонятно: как такая "тонкая материя" — запах — может от чего-то излечить?

Оказывается, эфирные масла обладают колоссальным спектром действия. В каждом из них — до полутысячи веществ, несущих целебную силу растений. А умение масел становиться запахом (летучесть), их бактерицидные и противовоспалительные свойства особенно благодатны для органов дыхания. Это значит, что, когда осенью трахеит, бронхит или коклюш, не дай Бог, наведуются к ребенку, можно будет обойтись и без нелюбимых нашатырно-анисовых капель от кашля, и без приторно-сладкого пертусина, настоящего на чабреце. Есть более эффективное средство: ингаляция эфирных масел этих растений.

ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ

* Сначала проверьте, нет ли у сына или дочки аллергии на эфирное масло. Капните его на носовой платок и несколько раз за день дайте понюхать ребенку. Все хорошо? Тогда можно приступить к ингаляциям.

✿ **АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦА.** В комнате, где играет ребенок, закройте окна и двери. В особую курительницу в виде чаши (ее можно купить в аптеке вместе с маслами) налейте теплую воду, добавьте 3–5 капель аниса или чабреца, затем снизу зажгите свечу. Медленно подогреваясь, вода постепенно насытит комнатный воздух ароматом. В первые два дня сеанс займет не больше 20 минут. В течение недели постепенно доведите длительность процедуры до 3 часов в день.

✿ **ХОЛОДНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ.** Предложите ребенку 5–10 минут вдыхать запах из флакона или капните несколько капель на платок, а еще лучше — на специальный аромакамень (медальон) из мелкопористой глины (их продают вместе с маслами). Дышать ровно и глубоко.

Ароматерапевты считают союзниками в борьбе с ГРИППОМ корицу, эвкалипт, лимон, иссоп, сосну, розмарин, чабрец, лаванду. Облегчить состояние при других **РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ** помогают ароматы бергамота, имбиря, сосны, ели, пихты, кедра. А при **КОРИ** и **ВЕТРЯНКЕ** полезны запахи лимона, фенхеля, эвкалипта, гвоздики, можжевельника, сосны, кедра и ели.

Не надо думать, что у человека обоняние на вторых ролях. У нас с вами есть даже так называемый обонятельный мозг, составляющий ядро лимбической системы, отвечающей за эмоции, характер, поведение. Вот почему все эфирные масла положительно влияют на нервную систему и психическое здоровье.

- * Ваш ребенок чрезмерно возбудим? Плаксив? С криком просыпается по ночам? Для спокойствия ему нужны ароматы аниса, розы, ладана, сандала, иланг-иланга или апельсина.
- * Одолеваем комплексами "Я плохой" и "У меня ничего не получится"? Пусть почаще вдыхает майоран, базилик, герань, апельсин и корицу.
- * Плохо приспосабливается к садику или школе? Полезна лимон.
- * Агрессивен? Дело за лавандой и ладаном.
- * Ленив, "непробиваем", равнодушен к учебе? Поможет можжевельник.

Достаточно нанести 1–3 капли масла на аромамедальон либо капнуть 5–7 капель в арома-

курительницу или сделать ребенку холодную ингаляцию.

И пусть на окошке в детской круглый год цветут герань и розы, как у Герды и Кая из сказки о Снежной Королеве. Ведь они волшебным образом превращают энергию разочарования и печали в силу самосовершенствования. С такими союзниками ребенку любые трудности по плечу!

Единственное требование: ПРЯЧЬТЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ОТ ДЕТЕЙ ТАК ЖЕ, КАК И ВСЕ ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВА, А "РАБОТАЮЩУЮ" АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦУ СТАВЬТЕ В НЕДОСТУПНОЕ ДЛЯ НИХ МЕСТО!

Ирина КОВАЛЕВА, детский невропатолог

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ МОСКВЫ ПО АДРЕСАМ:

Новый Арбат, 31; Валовая, 8/18; Кузнецкий мост, 20; Кутузовский пр-т, 26; Никольская, 19/21; Ленинский пр-т, 20 и 86; Солянка, 1/2; пр-т Мира, 71; пр-т Вернадского, 62; Богданова, 10; Краснопрудная, 3/5.

По вопросам оптовых поставок эфирных масел и природной косметики фирмы "Styx Naturkosmetics" (Австрия) обращайтесь в АОЗТ "НАВЕУС".

Тел.: (095) 151-97-65,
факс: (508) 232-96-23.

– Ну и опозорила нас Танюшка! Стыдно было – не знала, куда глаза девать! Люди подумают – мы ее совсем не воспитываем! – восклицала бабушка, вернувшись с трехлетней Таней из гостей.

А случилось вот что. Таню вместе со взрослыми посадили за стол, и она тут же потянулась к копченой колбасе.
– Таня, некрасиво! – сказала бабушка. Таня запихнула ломтик в рот и потянулась за другим.
– Таня, остановись! Таня, нельзя столько! Никакого впечатления.
– Может быть, тебе салатика? Или вот пирожок с капустой? – засуетилась хозяйка. Тарелку с салатом Таня решительно отодвинула, на пирожок и не взглянула.
– Ну знаешь, уходи из-за стола, – не выдержала бабушка и, ухватив под мышки, стала стаскивать Таню со стула. Девочка вывернулась, легла на пол и залилась неистовым ревом... Пока бабушка живописала эти подробности, Таня с мрачным видом дергала молнию на курточке.
– Не дергай, сколько раз говорили, ломаешь! – вскипела мама.
– Ты почему бабушку не слушалась? Почему так плохо себя вела? Почему такая упрямая?

Действительно, почему? Ответ вроде бы прост – во всяком случае бабушкины друзья после ее ухода дружно решили: девочка непослушна, потому что ее избаловали.

Может быть, и так. А может, совсем наоборот. По мнению психологов, непослушание и упрямство нередко становятся формой протеста против чрезмерного родительского давления, когда ребенка слишком муштруют, предъявляют ему завышенные требования. Таким домашним оппозиционером может стать даже малыш, которого слишком рано и педантично приучали пользоваться горшком, не прощая мокрых штанишек.

Может быть, Таня упряма и строптива просто потому, что ей три года? Ведь это же классический возраст упрямства. Первый его всплеск в 2–2,5 года совпадает со временем, когда ребенок начинает более четко осознавать себя как личность, говорить о себе в первом лице. И это проснувшееся "Я" ему остро необходимо утвердить, продемонстрировать маме, папе, всем окружающим, самому себе.

Врачи и педагоги единодушно считают период упрямства естественным и даже необходимым этапом развития. Ведь через негативизм и своеволие ребенок прорывается к взрослости. Другое дело, как будет протекать этот период: относительно спокойно или крайне бурно, останется кратковременным или затянется, а главное – удастся ладить с ребенком или он станет неуправляемым, дойдет до истерик?

Врожденный темперамент, характер, индивидуальность со счета не сбросишь. Замечено – строптивые дети чаще самолюбивы, с повышенным чувством собственного достоинства, активны, энергичны. Тем более важно, какую позицию по отношению к маленькому упрямцу займем мы, взрослые.

Всегда ли мы сами правы? Всегда ли хороши? Заглянем в зеркало специального психологического исследования. По его результатам оказалось, что матери, больше жалующи-

ОТЛИЧНИК В ШКОЛЕ НЕ ПОСЛУШАНИЯ

еся на упрямство своих детей, повышено склонны настаивать на своей точке зрения, менее гибки, более экспансивны, чем матери, считающие своих детей спокойными. Матери "упрямцев" более возбужденно реагируют на малейшие проявления недисциплинированности ребенка. Это относится и к отцам, у которых к тому же низок самоконтроль.

И к нашему стыду, жалобы на детское упрямство обратно пропорциональны интеллектуальному уровню родителей: чем выше интеллект, тем легче мамы и папы находят безболезненный выход из острых ситуаций, тем лучше им удастся разрядить атмосферу, предупредить конфликт.

"Простейший рецепт, как справиться с проявлением упрямства у ребенка, – не обращаться на него внимания", – советует профессор Т. Хелльбрюггер. "Главное – как можно меньше вмешиваться и торопить ребенка. Старайтесь не спорить с ним. Не отчаивайтесь, впереди – более спокойное плавание", – утешает Бенджамин Спок.

Но бывают же такие "нет!", "не хочу!", "не буду!", которые просто невозможно оставить без внимания. И, вероятно, более реален совет детского невропатолога В. И. Гарбузова: из множества провинностей ребенка заметить одну-две принципиальные, пресекать только безоговорочно неприемлемое поведение.

Итак, положим себе за правило не запрещать ребенку того, что в конце концов все равно придется разрешить. Не будем конфликтовать с ним по мелочам, научимся не реагировать на те его проступки, которые более или менее простительны.

Не хочет вылезать из ванны? Позволим без споров поплескаться еще 10–15 минут.

Упорно сбрасывает с ног тапочки и бежит по дому в одних носочках? Прекратим войну по этому поводу, потерпим – в конце концов тут большого криминала нет.

Стремится все решать сам? Отнесемся к этому с уважением, будем почаще предоставлять возможность выбора:

– Что ты хочешь надеть на прогулку – теплый свитер или курточку?

– Куда пойдем в выходной – в зоопарк или на каток?

– Сейчас доиграешь и пойдем обедать или лучше сначала пообедаем, а потом закончишь игру?

Постараемся не создавать ситуаций, чреватых конфликтом. Не стоило, наверное, брать Таню (как и вообще маленьких детей) с собой с гостями и тем более сажать за "взрослый" стол – ведь нетрудно было предположить, чем это может кончиться.

Признаем и право ребенка на какую-то несдержанность (разве мы сами всегда идеально сдержанны?), раздражение, даже гнев. Автор популярных в Германии книг о воспитании детей Лоре Шульц-Вильд считает, например, что "раздражительному, гневливому ребенку, маленькому "сердитке" окажут помощь игрушки особого вида и назначения: такая кукла-громоотвод, игрушка – козел отпущения. Он может делать ей выговоры, вымещать собственные обиды, может бранить по всякому поводу, не рискуя, что она тоже обидится и куда-то уйдет. Такие игрушки не перестают быть друзьями, даже если ребенок однажды зашвырнет их в угол. Ему, как, впрочем, и родителям, иногда бывает нужна возможность "выпустить пар", никому не причинив физической и душевной боли".

А если ребенок "выпускает пар" криком до посинения, топанием ногами, паданием на пол? Вот это и есть то безоговорочно неприемлемое поведение, которое необходимо пресекать.

Откуда такие неприятные приемы? Может, из подражания, а может, ребенок, не умеющий (не наученный) иначе выражать вулканические взрывы своих эмоций, прибегает к тем примитивным способам, которые облегчали его состояние в младенчестве – вспомнил, как он выгибался на руках у мамы, кричал, дрыгал ногами?

Физиолог И. П. Павлов видел в ситуациях, когда ребенок падает на пол и стучит ногами, "классический пример" столкновения тормозного и раздражительного нервных процессов. Психоневрологи усматривают в подобной истерике признак некоторого неблагополучия нервной системы, добавляя, однако, что здесь не обходится без определенной наигранности, театральности, "работы на публику".

Так что не спешите утешать, поднимать, выполнять высказанное таким образом требование. Иначе – берегитесь! Ребенок быстро усваивает формы поведения, приносящие успех. Он станет легко "самозаводиться", превратив истерику в привычный способ решения своих проблем, прямого вымогательства.

Самая действенная "мера пресечения" – полное игнорирование: не вижу, не слышу, не замечаю. Лучше вообще выйти из комнаты – при пустом зрительном зале спектакль не состоится. А если это случилось на людях, как с Таней? Сделаем всем присутствующим знак: пожалуйста, не обращайтесь внимания! А если на улице? И одного ребенка не оставишь, и стоять над ним, уговаривать – только затягивать сцену. Лучше, наверно, отойти на несколько шагов, сделать вид, что заинтересованно читаешь афишу, разглядываешь витрину...

Часто ребенок, раскапризничавшись, и сам бы рад успокоиться, да не знает, как это сделать, не теряя достоинства. Один знакомый

мне четырехлетний мальчик придумал прямо-таки гениальный выход. За негативизм и неуступчивость его называют в семье "мальчик наоборот". Так вот, набушевавшись, он поворачивается на одной ножке и говорит: "Я уже не "мальчик-наоборот", я – Андрюша". И умная бабушка подхватывает игру, говорит: "Здравствуй, Андрюша, как хорошо, что ты пришел, как раз пора обедать (гулять, купаться, ложиться спать)".

В другой семье придумали Капризку – про него было известно, что он маленький, серый, колючий, живет в темном углу за шкафом, но иногда ловко запрыгивает в рукав или за шиворот девочки Ляли, и тогда она становится капризной. Но если хорошенько попрыгать и вытряхнуть его, Ляля моментально снова станет хорошей девочкой. Ребенок легко переключается, и можно сыграть на его любопытстве, интересе к чему-то новому, необычному. Иной раз достаточно – убедилась по опыту – в ответ на крик заговорить с ним шепотом, чтобы он, удивленный, тоже притих.

Замечания, одергивания только дразнят бес противоречия. Не зря ведь психологи настойчиво предупреждают: не твердите ребенку – ты плохой, ты упрямый, ты неслух. Слыша это постоянно, он входит в образ и начинает вести себя соответственно, уже не испытывая ни чувства вины, ни желания исправиться.



Будем порицать, если это надо, поступок ребенка, а не его самого, будем стараться создать у него мнение о себе: "Я хороший, но иногда нечаянно делаю что-то плохое. А захочу – буду очень хорошим!" Да и для порицания стоит поискать форму, способную заинтересовать, привлечь внимание. Немецкий педагог Каролина фон Гейдебранд советует придумывать ребенку какие-нибудь маленькие истории, сказки на сюжет его проступка, совершенного "одним мальчиком", "одной девочкой".

Какую бы сказку придумать для Тани? Ну хотя бы так:

"Жила-была девочка Аня. Пошла она с бабушкой в гости, села за стол и давай тащить на свою тарелку большой пирог, который испекли для всех. Бабушка ей говорит: перестань, некрасиво ты делаешь! А она знай себе тащит! Бабушка очень разволновалась, и хозяйке стало жалко старенькую бабушку. Да и девочку стоило проучить. А надо тебе сказать, что хозяйка эта была волшебницей. Вот помахала она незаметно под столом своей волшебной палочкой, и вдруг пирог, который Аня уже на свою тарелку положила, стал расти, расти, отгородил Аню от всех, и видит она, что сидит одна-одинешенька на стуле, а вокруг высоченная ограда из пирога. Попробовала Аня постучать в стену, а она мягкая, пыльная – не слышно! Решила перелезть через нее, а только корочка-то у пирога гладенькая, скользкая – не влезешь! Решила проесть в тесте дырку и выбраться, а кусать прямо из середины неудобно. Куснула два-три разочка и чувствует – сыта-пресыта, больше не может, а дырочка еще совсем маленькая... Не знаю, что и стало бы с девочкой, но волшебница была добрая – махнула снова своей волшебной палочкой, и опять Аня сидит за столом, возле нее на тарелке обыкновенный пирог!"

Аня очень обрадовалась и сказала:

– Извините меня, я просто хотела поближе этот пирог рассмотреть. Спасибо, возьмите его.

– Я так и думала, что ты хорошая девочка, – похвалила ее хозяйка.

И бабушка сразу успокоилась, и всем стало хорошо и весело".

Ребенок обычно задумывается: речь не о нем, а вроде бы и о нем... Иногда просто душно заявляет: "А я так не делаю!" Иногда начинает дополнять и варьировать сюжет. В любом случае обсуждение проступка происходит спокойно, что и требуется.

Будем изобретательны! В общении с упрямым ребенком хороши все средства, кроме силового давления. Попытки переупрямить, отцовское "Ты упрям, а я еще упрямее" не только неэффективны, но и рискованны. Детский психотерапевт доктор психологических наук А. И. Захаров сформулировал этот риск кратко: война с упрямством – путь к неврозу.

Имеется в виду, конечно, невроз у ребенка. Но ведь и взрослого такая война может доводить, что называется, до белого каления. Так что займемся самовоспитанием, настроимся на волну терпения, понимания. Тогда и более спокойное плавание, обещанное Споком, начнется скорее.

Дина ОРЛОВА



Бабушка вечером жалует шестилетнему Славе:

– Так я, Славушка, устала сегодня!

Внук мечтательно:

– Вот бы тебе, бабушка, батарейки "Кодак" подключить!

– А автомат-то зачем?

– А вдруг из рассказа фашист выскочит!

Трехлетняя Олеся безуспешно пытается открыть стручок зеленого гороха. Не выдержав, кричит:

– Мама! Ну расстегни же ему молнию!



– Олесенька, пора спать, закрывай глазки!

– Чем?

Таня (2,5 года) пытается вылезти из-за стола. Не получается. Зовет папу:

– Вытащи меня, а то я уперлась, как бык!

– Когда я состарюсь, буду бабушка Олеся. А ты будешь – бабушка мама.

– Олеся, ты почему шепотом разговариваешь?

– А у меня голос присел!

Олеся хозяйничает:

– Наведу порядок. Повешу-ка косынку стулу на запылок.



В доме гости. Пятилетний Женя присматривается к дедушке, у которого на пиджаке блестят и позванивают награды. Наконец спрашивает у папы:

– Откуда у дедушки медали?

– Он на фронте воевал. Ты подойди к нему и спроси про войну.

Женя задумывается и говорит:

– Ладно. Только пойду возьму свой автомат.



Спасибо Л. Д. Свинтицкой (Москва), Е. Ковалевой (д. Буныково Ивановской обл.), Степану Даниловичу Котельникову (Кемерово), семьям Гривенниковых и Категовых (Великие Луки).

Давай перехитрим простуду!

Зимние забавы уже не за горами. Ведь выпал первый снежок! От него у детей просто дух захватывает. Играть в снежки, лепить первых снеговиков ребята могут часами, не замечая, что варежки промокли насквозь, щеки и нос замерзли, а в ботинках хлюпает. Хорошо – мама успеет вовремя увести малыша домой. Но еще лучше, если он сам поймет, чем опасны мокрые одежды и переохлаждение, почему не стоит брать в рот снег и сосульки. И в этом ему помогут стихи!

МОКРЫЙ СНЕГ

Эти белые кружки
Называются “снежки”.
Не хотят они лепиться –
Только мокнул рукавицы.
Очень в ноябре похож
Мокрый снег на снежный дождь.
Лучше снег копать совками,
А не брать его руками.
Если в днище неба течь
И промокли рукавицы,
Может из носа потечь
И простуда приключиться.
“Мокрый снег! – подумал Вова. –
Подожду-ка я сухого!”

СНЕГОВИК

Очень нравится Егорке
На ветру кататься с горки.
Распахнулось пальтецо,
Разрумянилось лицо,
Ветер варежки унес,
Побелел Егоркин нос.
Возле горки Снеговик
От волненья поднял крик:
“Будь, Егорка, осторожен!
Нос, как видно, отморожен!
Шарфиком его согрей
И беги домой скорей.
Только ни за что, смотри,
Снегом ты его не три!”



СОСУЛЬКИ

Леша – лучший из команды
Игроков в футбол, хоккей –
Наградил ангиной гланды
По вине, скажите, чьей?
Дома что за интерес?
Греет горлышко компресс.
Леша в нашем детсаду
Самым первым был на льду!
Зря он пробовал у Юльки
Леденцовые сосульки.
Если б не сосал, а кинул,
То б не подхватил ангину!

БАБУШКИНЫ ПОДАРКИ

Любят варежки ладошки,
И к теплу привыкли ножки –
Сапоги да валенки
Есть у нашей Вареньки.
Шапка из мерлушки,
Чтоб не мерзли ушки.
Шерсть нашла для шарфа
К шейке баба Марфа
И связала брючки
Для любимой внучки.
Подарила санки
И варенье в банке:
“Коль замерзнешь – не беда:
Отогреет в холода
В зимний вечер длинный
Теплый чай с малиной!”

Ирина КОВАЛЕВА



“Обращается к вам бабушка восьмилетней Кати. У внуки на зубах большие желтые пятна, эмаль нечистая. Расскажите, пожалуйста, отчего это может быть и, главное, что нужно предпринять, чтобы у Катюши была белозубая улыбка?”

Л. П. Пименова, Уфа

ПЯТНА НА ЗУБАХ

У здоровых молочных зубов обычно ровный голубовато-белый оттенок, а у постоянных спектр нормальной окраски немного шире – от белого до желтоватого.

Желтые пятна на поверхности эмали у детей чаще всего связаны с гипоплазией – нарушением развития твердых тканей зубов еще до прорезывания.

К подобным дефектам приводят инфекции, эндокринный дисбаланс, токсическая диспепсия и другие заболевания, расстраивающие обмен кальция и фосфора в организме беременной женщины и маленького ребенка. Ведь молочные зубы закладываются уже на 6–8-й неделе эмбрионального развития, а постоянные – с 5-го месяца внутриутробной жизни и вплоть до пятилетнего возраста, когда образуются зачатки зубов мудрости, и болезнь может застопорить этот процесс на любом этапе.

Кроме того, желтую окраску придает зубам свободный билирубин, образующийся при разрушении эритроцитов у новорожденных с гемолитической болезнью, которая проявляется желтухой, а также антибиотик тетрациклин. Из-за этого свойства его нельзя принимать беременным, кормящим матерям и детям до 12 лет.

Если же беременность у Катинной мамы протекала гладко и сама девочка в раннем возрасте не болела, скорее всего пятна на зубах объясняются фтористой интоксикацией или флюорозом, встречающимся в географических зонах, где в воде и почве избыток фтора, а также вблизи алюминиевых заводов, выбрасывающих фтористые соединения в окружающую среду.

Избыточное поступление фтора в организм с водой и пищей (когда его содержание выше 1,5 мг/л) во время минерализации зубных тканей приводит к повреждению эмали с характерными вкраплениями от соломенно-желтой до темно-коричневой окраски.

Заочно поставить окончательный диагноз невозможно. По внешнему виду эмали и с учетом сведений о раннем развитии девочки, а также местной “зафторированности” стоматолог, к которому вы обратитесь, без труда определит, что за беда приключилась с зубами, и изберет пути ее устранения.

Ни в коем случае не отбеливайте зубы импортными препаратами, наводнившими наш рынок! Они могут не только “свести” некрасивые пятна, но и начисто разрушить истонченную болезнью эмаль, а это практически невосстановимо!

Учтите: при гипоплазии фторсодержащие пасты укрепляют зубы, а при флюорозе – разрушают: от них придется отказаться!

Ребенок, страдающий флюорозом, должен получать достаточно продуктов, в которых много кальция, способствующего выведению фтора из организма (молоко, творог, яйца). Противопоказаны морская рыба, жирное мясо, топленое масло, крепкий чай, содержащие фтор.

Т. И. ПРОКОФЬЕВА, стоматолог,
кандидат медицинских наук

“Я молодая мама и давняя читательница вашего журнала. Очень помогают ухаживать за трехмесячным сынишкой советы из прошлогодней рубрики “От нуля до двенадцати”. Но у меня появился вопрос о памперсах. Слышала, некоторые медики против их использования, так как они подобно компрессу согревают половые органы мальчиков, а это вредно! Хотелось бы узнать мнение специалиста”.

Лена С., Хабаровск

ПАМПЕРСЫ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Яички у мальчиков действительно любят прохладу. При нормальной температуре внутри нашего тела от 37 до 38°, комфортной для всех других органов, эти железы работать не могут. В тепле повреждается эпителий семенных канальцев и прекращается выработка сперматозоидов. Результат печальный – мужское бесплодие.

Природа, закладывающая яички в эмбриональном периоде рядом с почками на задней брюшной стенке, предусмотрела к моменту рождения или в первые недели после появления на свет опускание их в мошонку, где в среднем на градус прохладнее, чем в брюшной полости. В крайнем случае при неопущении яичек – крипторхизме – хирурги могут повременить с операцией до 5–6 лет. До этого возраста яички еще функционально неактивны и потому менее чувствительны к повышенной температуре. Небольшое согревание, если оно и происходит у грудного ребенка в памперсах, не может повредить яичкам.

И все же не держите малыша в них сутками. Для ночного сна используйте обычный марлевый подгузник. Днем меняйте памперсы через каждые 3 часа и, прежде чем надеть новые, дайте сынишке полежать голеньким, чтобы кожа “проветрилась” и почувствовала прохладу.

Еще один совет. Покупайте сыну памперсы “для мальчиков” или универсальные, которые подходят всем детям, но никогда не соблазняйте “девчоночьим” вариантом, даже если других подгузников в продаже нет: эти памперсы мальчикам не подходят!

И. В. ВЛАДИМИРОВА,
врач-педиатр

Вниманию больных диабетом!



ГЛЮКОМЕТРЫ ONE TOUCH
фирмы Джонсон и Джонсон помогут
вам контролировать уровень сахара
в крови.

Доставка по Москве.
Почтовая рассылка по регионам.

МЭТТ Медикал:
109052, Москва, ул. Смирнова, 1а
361-10-85, 918-18-90, 918-02-60 (т/ф)

ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ, ШКОЛЬНИКАМ,
РОДИТЕЛЯМ УЧЕНИКОВ 1–4 кл.

Издательство «УЧИТЕЛЬ» предлагает
в брошюрах (бр.):

экзамен. сочинения (для 9, 10, 11 кл., 9–10 кл. — 2 бр., вузы — 4 бр., а также для 1–4, 5–8 кл.). Темы не повторяются. Ответы на билеты по лит-ре (9, 10, 11 кл. — 2 бр., вузы — 3 бр.); биологии (9, 11 кл., вузы — 3 бр.); истории (11 кл. — 2 бр., вузы — 4 бр.), обществоведению, химии (8, 9, 10, 11 кл., вузы — 3 бр.); рус. яз. (5–8, 9 кл., вузы — 2 бр., самоуч. — 2 бр.); геометрии (9, 10, 11 кл.), матем. уст. (вузы — 2 бр.); географии (9, 10, 11 кл., вузы — 2 бр.); физике (7–8, 9, 10, 11 кл., вузы — 3 бр.); информатике. Способы реш. задач по матем. (6–8, 9, 10, 11 кл., вузы — 4 бр.); физике (9, 10, 11 кл., вузы); химии (11 кл., вузы); биологии (11 кл., вузы). Сб. задач для пост. в вузы по матем., физике, химии. Темы с перев. (9, 11 кл., вузы) по англ., нем., франц. яз. Диктанты, излож. (1–4, 5–8 кл., вузы). Справочник по всем предм. (9–11 кл., вузы). Для занятий с учаш. 1–3 и 1–4 кл. (отд. для каждого кл.). Для подгот. к школе (1 бр.).

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ – ПОСОБИЕ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ.

Цена 1 брошюры по любому предмету каждого класса – 10000 руб. + почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Адрес: 400059, Волгоград, п/о 59, а/я 9, «УЧИТЕЛЬ».
Тел./факс: (8442) 42-23-79. Тел.: 42-53-91.

На ярмарке будет представлен широкий спектр литературы
по медицине, здравоохранению, экологии, физкультуре и спорту, туризму.

московская
универсальная

Москва, Государственная центральная
медицинская библиотека, ул. Красикова, 30.

А также:

КНИЖНАЯ ЯРМАРКА
«Книга. Медицина.
Здоровье-96»

- специальные и научно-популярные издания о нетрадиционных и народных методах лечения;
- энциклопедическая, справочная и учебная литература;
- специальные журналы, газеты и другие периодические издания.

Пройдут встречи с авторами, издателями,
специалистами в области здравоохранения и фармацевтики.
Приглашаем участников и гостей.

Дополнительную информацию можно получить в АО «Московские международные книжные ярмарки»
(тел. 134-92-39, 135-01-30, факс 135-14-08) и в редакции газеты «ЛитМед» (тел. 973-14-20, факс 973-26-57).



Предлагает
фирма
«АМЕЛТЕК»
и центр
«МАГНИТОТРОН»

ЧУДО-МАГНИТЫ

ПОЯС МАГНИТНЫЙ – 35 тыс. рублей

Снимает боль в мышцах, суставах, позвоночнике при остеохондрозе и радикулите. Нормализует кровообращение, снимает боль при варикозном расширении вен. Снижает утомление, усталость, улучшает сон.

МАГНИТОТРОН-ВОРОНКА
– 20 тыс. рублей

Омагниченная вода, вытекающая из воронки, способствует лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта и почечнокаменной болезни.

МАГНИТОТРОН РЕКТАЛЬНЫЙ
– 25 тыс. рублей

Применяется для лечения хронического простатита, мужского бесплодия, импотенции и геморроя.

МАГНИТНЫЕ СТЕЛЬКИ
– 25 тыс. рублей

Нарушение кровообращения, отеки, варикозное расширение вен.

Эти изделия, а также хорошо знакомые вам магнитный браслет, валик игольчатый массажный, клипсы и еще более 10 наименований изделий согласно бесплатному КАТАЛОГУ вы можете заказать наложенным платежом по адресу:

для жителей России:
344007, Ростов-на-Дону, а/я 901

для жителей Украины:
348055, Луганск, а/я 98

Почтовые расходы составят приблизительно 30% от стоимости заказа.

Приглашаем
заинтересованные
организации
к сотрудничеству

ВСЕ

о новинках медицинской литературы
вы узнаете из новой газеты

ЛитМед

Информация о всей медицинской литературе.
Адреса издателей и продавцов
медицинской книги
Анализ ситуаций на рынке медицинской
литературы в России
Сведения о зарубежных медицинских изданиях

Читайте ЛитМед,

и вы всегда будете в курсе событий,
происходящих на рынке медицинской
литературы

Приглашаем к сотрудничеству
врачей, издателей и дистрибьюторов
медицинской книги, медиков-литераторов!

Контактный телефон: (095) 973-14-20.
Тел./факс: (095) 973-26-57

Подписной индекс в агентстве Роспечать 72973.

Фарфоровая пломба

Дороти СЕЙЕРС



Так чем же, старина, могу я вам помочь на этот раз? – поинтересовался мистер Лэмплу.

– Думаю, мне придется послушать, как жужжит ваша бормашина, – мрачно ответил лорд Питер Уимси, с обреченным видом усаживаясь на зеленый бархат зубоврачебного кресла. – У меня отломился кусочек зуба. Верхний левый резец. Идиотизм какой-то, можно подумать, я грыз орехи или мятные лепешки... Между тем я ел самый обычный омлет. Просто невозможно понять...

– Так-так... – успокаивающе протянул мистер Лэмплу.

В его руке как по волшебству оказался гибкий шнур, на конце которого были укреплены маленькое зеркальце и электрическая лампочка.

– Боль ощущаете?

– Да нет никакой боли! – раздраженно ответил Уимси. – Только кромка зуба в том месте, где он откололся, такая острая, что того и гляди язык порежет. Ну скажите мне, с чего вдруг такое случается? Я же ровным счетом ничего не делал...

– Значит, боли не ощущаете? – В голосе мистера Лэмплу звучал профессиональный интерес и в то же время дружеское участие, ибо он так же, как Уимси, закончил Уинчестерский колледж и в годы их молодости часто играл с лордом Питером в крикет. – Ну что же, если вы сделаете одолжение и помолчите минутку, сейчас посмотрим, что у вас там произошло. Ага... а...

– Не смейте говорить, "ага... а..." таким тоном, будто вы у меня там некроз челюсти обнаружили, и это доставляет вам огромное удовольствие, вурдак вы этакий. Лучше побыстрее залечите мне треклятый зуб, и покончим с этим делом. Кстати, что у вас тут стряслось? Я встретил на пороге инспектора полиции. Не говорите, будто ставите ему мост. Я заметил, что снаружи его поджидает сержант.

– Да, любопытное дело, – ответил мистер Лэмплу, одной рукой делая приятелю знак замолчать, а другой вкладывая ему в рот ватный тампон. – Я не хотел говорить, но вы ведь все равно узнали бы об этом от своих друзей из Скотленд-Ярда. Полиции нужно было просмотреть истории болезни пациентов моего предшественника. Быть может, вы читали в газетах сообщение о зубном враче, погибшем в гараже, сгоревшем на Уимблдон Коммон?

– Ко...а? – спросил лорд Питер.

– Вчера вечером, – ответил мистер Лэмплу, – загорелось примерно в девять, и потребовалось три часа, чтобы погасить пламя. Гараж был деревянный, а потому главная проблема заключалась в том, чтобы не дать огню перекинуться на другие дома. К счастью, это строение последнее в ряду зданий на улице, и в доме никого не было. Видимо, тот человек, его фамилия Прендергаст, оставался там один. Похоже, он собирался отправиться в отпуск или на уик-энд. Каким-то образом он ухитрился поджечь машину и гараж и сгорел сам. Когда тело обнаружили, оно так обгорело, что полиция не могла даже опознать труп. Чтобы сделать это, им пришлось взглянуть на его зубы.

– И что же – никто не пытался спасти его? – спросил Уимси.

– Пытались, конечно. Но гараж, как я уже говорил, был деревянный, и в нем хранилось большое количество бензина, так что вспыхнул он как свечка. – Доктор вставил новую иглу в бормашину. – А теперь подвиньтесь-ка немного вот сюда, пожалуйста.

Так, отлично. Кстати, полицейские полагают, что это вполне может оказаться самоубийством. Покойник был женат, трое детей. Семья его сейчас в Уорзинге, гостит у тещи или родственников.

Он продолжил свои манипуляции.

– Скажите, если будет больно. Дела у Прендергаста шли не очень-то хорошо. Хотя, разумеется, это вполне могло быть и несчастным случаем. Как я понимаю, все произошло во время заправки машины, перед тем как он должен был отправиться к семье.

– А...у...а...ам...о...ё...и...о? – промычал Уимси.

– Откуда мне это все известно? – без труда расшифровал это мычание опытный дантист. – Дело в том, что Прендергаст лечил зубы у врача, практика которого перешла ко мне. Он умер, но истории болезни его пациентов хранятся здесь на случай, если кто-нибудь из них обратится ко мне. Не беспокоит? Кстати, многие действительно обращаются. Думаю, это присущий всем живым существам инстинкт возвращаться в одно и то же место, когда тебя мучает боль, как это делают, к примеру, умирающие слоны. Прополощите рот, пожалуйста.

– Ясно, – ответил Уимси после того, как тщательно прополоскал рот и осторожно исследовал высверленный зуб кончиком языка. – Интересно, отчего рассверленное дупло всегда кажется таким большим, что в него вполне можно засунуть кулак? Впрочем, вы специалист, вам виднее. Кстати, как там с зубами Прендергаста? Все сходится?

– У меня пока не было времени просмотреть историю его болезни, но я займусь этим сразу же после того, как закончу с вами. Воспользуюсь перерывом на обед, а кроме того, пациентка, которой назначено сегодня на два часа, слава Богу, не придет. Обычно она приводит с собой пятерых своих донельзя избалованных детей. Они играют, трогают аппаратуру. В прошлый раз один из них едва не сломал рентгеновскую установку в соседнем кабинете. К тому же их мать почему-то воображает, что с детей за лечение следует брать половину обычной платы. Чуть-чуть пошире рот, если можно. Так, очень хорошо. Теперь мы поставим временную пломбу.

– Прекрасно, – ответил Уимси, – но ради всего святого, постарайтесь, чтобы пломба не выпала у меня во время ужина, и не нужно так много этого вашего гвоздичного масла. Вы представить себе не можете, как противно, когда икра отдает гвоздикой.

– Неужели? – усмехнулся мистер Лэмплу.

Бормашина мягко загудела.

– Прополощите еще раз. Превосходно. Когда вы сможете снова навестить меня?

– Ну нет, старина, так легко вы от меня не отдаетесь. Я еду с вами в Уимблдон. Вы доберетесь туда в два раза быстрее, если я подвезу вас на своей машине. Никогда еще не видел труп человека, сгоревшего в гараже. Нужно ликвидировать этот пробел в моем образовании.

Созерцание человека, погибшего в огненной стихии, вряд ли способно доставить кому-то эстетическое удовольствие. Уимси, прошедшего войну, зрелище бранных останков, лежавших на столе в небольшой покойнице полицейского участка, не оставило равнодушным. Даже полицейский хирург побледнел, а мистер Лэмплу поспешил выйти на воздух, чтобы немного прийти в себя.

Тем временем Уимси уже установил взаимно уважительные и доверительные отношения с полицейскими чинами и теперь задумчиво перебирал почернев-

шие от огня вещи, извлеченные из карманов Прендергаста. Ничего особо интересного тут не было. В кожаном бумажнике лежала внушительная пачка сильно обгоревших банкнот. Красивые карманные золотые часы (вероятно, подарок) остановились в семь минут десятого. Уимси отметил про себя, что они хорошо сохранились. Должно быть, потому, что оказались зажатыми между туловищем владельца и его левой рукой.

— Похоже, его охватили первые же языки пламени, — заметил инспектор полиции. — Очевидно, он даже не пытался выбраться наружу. Просто упал вперед головой на приборную доску, поэтому лицо так сильно изуродовано. Если вас интересует, милорд, позже я покажу вам то, что осталось от машины. А теперь, если остальные джентльмены чувствуют себя лучше, займемся сначала телом.

Осмотр был долгим и неприятным. Взяв себя в руки и вооружившись хирургическим пинцетом и зондом, мистер Лэмплоу осторожно принялся исследовать ротовую полость трупа, вернее — ее костную основу, которая только и осталась после адского пламени.

В это время полицейский хирург просматривал записи, внесенные в историю болезни. В ней были отражены все визиты Прендергаста к дантисту за последние десять лет, а также отмечены две или три пломбы, поставленные ему еще до этого. Эта запись была внесена, когда он впервые явился к предшественнику мистера Лэмплоу. Под конец длинного осмотра хирург оторвался от записей, которые делал.

— Итак, давайте сверим все еще раз. Думаю, теперь мы располагаем точной картиной состояния его ротовой полости. Всего в общей сложности у него должно быть девять пломб: маленькая амальгамная пломба в заднем нижнем зубе мудрости справа, большая амальгамная пломба в правом нижнем коренном, амальгамные пломбы в верхнем первом и втором малом коренном справа, коронка на правом верхнем резце, верно?

— Полагаю, так, за исключением того, что верхний резец, по-моему, вообще отсутствует, но, возможно, коронка ослабла и выпала, — ответил мистер Лэмплоу, осторожно введя зонд в рот покойника. — Ткани десен очень хрупкие, и я не могу прозондировать канал, но думаю, что так оно и есть.

— Возможно, мы найдем зуб с коронкой в гараже, — предположил инспектор.

— Пломба из плавкого фарфора в левом верхнем клыке, — продолжал хирург, — амальгамные пломбы в первом левом верхнем малом коренном, втором нижнем малом коренном и нижнем левом коренном. По-моему, все. Все зубы собственные, искусственных нет. Сколько ему было лет, инспектор?

— Почти сорок пять, док.

— Примерно мой ровесник. Что же, сохранности его зубов можно позавидовать, — заметил хирург.

Мистер Лэмплоу с ним полностью согласился.

— Значит, я могу быть уверен, что это действительно мистер Прендергаст? — спросил инспектор.

— Вне всяких сомнений, — ответил мистер Лэмплоу, — хотя мне, разумеется, хотелось бы найти исчезнувшую коронку.

— Тогда нам следует отправиться на место происшествия, — предложил инспектор. — Да, милорд, благодарю вас. Буду очень обязан, если вы нас доставите туда. Отличная машина. Единственное, что нам остается узнать: погиб мистер Прендергаст в результате несчастного случая или это было самоубийство. Здесь направо, милорд, а затем второй поворот налево... Я скажу вам, где повернуть.

— Для практикующего зубного врача, думаю, он жил далековато, — заметил мистер Лэмплоу после того, как они миновали несколько домов, стоящих особняком поблизости от Уимблдон Коммон.

— Я думал то же самое, сэр, но оказалось, что это была идея миссис Прендергаст. По ее мнению, это как раз то, что нужно детям. Хорошо ли это для практики мужа, она, как мне кажется, не очень-то задумывалась. Вообще, если вас интересует мое мнение, джентльмены, замечу, что, принимая во внимание характер миссис Прендергаст, версия о самоубийстве отнюдь не маловероятна. Ну вот мы и приехали.

Последняя фраза едва ли была необходима. У ворот небольшой виллы, стоявшей немного на отшибе в ряду подобных строений, собралась толпа зевак. Почерневшая от огня куча досок, кирпичей и битого стекла все еще издавала отвратительный запах гари.

Инспектор в сопровождении своих спутников с трудом протиснулся в ворота. Из толпы слышались замечания.

— Это инспектор... А это доктор Мэггс, а вон тот, с маленьким чемоданчиком, — тоже, наверное, доктор... А это кто же такой с моноклем? Вид-то какой благородный, верно, Флорри? Наверное, кто-нибудь из страховой компании... Ух ты, глянь-ка на его машину! Небось кучу деньжищ стоит... Это "роллс", точно... Да нет, дурень, это "даймлер" — я видел в журнале рекламу этого автомобиля.

Шагая по дорожке сада, Уимси ухмылялся. Однако вид остова автомобиля, стоявшего посреди залитых водой, почерневших от огня остатков гаража, стер улыбку с его лица. Двое полицейских констеблей, сидевших там на корточках с ситом в руках, подымались и отдали честь.

— Как двигаются дела, Дженкинс? — спросил инспектор.

— Пока еще не нашли ничего существенного, сэр, за исключением сигаретного мундштука из слоновой кости. Этот джентльмен, — констебль указал на полного лысого человека в очках, сидевшего на корточках у обгоревшего остова машины, — мистер Толли, с автозавода, прибыл сюда с запиской от комиссара.

— Ясно. Так что вы можете нам сообщить, мистер Толли? Доктора Мэггса вы знаете. Это мистер Лэмплоу, а это лорд Питер Уимси. Кстати, Дженкинс, мистер Лэмплоу проверяет зубы погибшего и ищет потерянную коронку. Быть может, вам удастся найти ее. Так что же, мистер Толли? Каково ваше мнение?

— У меня нет почти никаких сомнений относительно того, как это произошло, — ответил мистер Толли, задумчиво ковыряя в зубах. — Машины с маленькими тесными салонами — настоящие ловушки в случае каких-либо непредвиденных обстоятельств. Топливный бак расположен впереди, и, похоже, где-то за приборной доской была течь. Возможно, шов бака был немного поврежден или муфта трубопровода ослабла. Она и теперь не очень плотно закреплена, но такое часто бывает после пожара. Из поврежденного бака или трубы натекло, должно быть, изрядное количество бензина, но так как там лежал коврик из кокосовой пальмы, бензина не было видно. Запах, конечно, чувствовался, но в маленьких гаражах всегда пахнет бензином, тем более что потерпевший хранил там несколько канистр. Похоже, он наполнил бак — возле капота лежат две пустые канистры с отвинченными колпачками, сел в машину, захлопнул дверь, завел двигатель, а потом зажег сигарету. И тут пары бензина вспыхнули у него прямо перед носом...

– А зажигание?

– Было выключено. Возможно, он так и не включил его, но не исключено, что успел выключить, когда пламя полыхнуло ему в лицо. Глупо, разумеется, но большинство людей именно так и поступает в подобной ситуации, хотя этого не следует делать. Нужно отключить подачу бензина и оставить двигатель работать, чтобы освободить карбюратор. Однако трудно ожидать хладнокровных действий от человека, когда пламя лижет лицо. Вполне возможно, что он собирался отключить подачу бензина, но потерял сознание, прежде чем успел это сделать.

– Но, может, это было самоубийство, замаскированное под несчастный случай? – заметил Уимси.

– Далеко не самый безболезненный способ покончить с собой.

– Может, он сначала принял яд...

– Но ведь ему необходимо было оставаться в сознании, чтобы поджечь машину...

– Верно. А что если он застрелился? Мог он тогда... Нет, это глупо... вы бы тогда нашли оружие на месте происшествия. Или инъекция... Шприц? Нет, опять-таки было бы вещественное доказательство. Может, синильная кислота? Предположим, он принял таблетку, а потом успел поджечь машину...

– Я буду иметь это в виду, – сказал доктор Мэггс.

Их беседу прервал констебль.

– Извините, сэр, но мне кажется, мы нашли зуб, о котором вы говорили. Мистер Лэмплоу подтверждает, что это тот самый.

Он показал зажатый между толстым указательным и большим пальцами маленький кусочек кости, на котором еще держался крошечный слиток металла.

– Судя по всему, это и есть правый верхний резец, – сказал мистер Лэмплоу. – Скорее всего цемент отошел под влиянием жары. Некоторые его сорта чувствительны к высокой температуре, другие – к влаге. Ну что же, думаю, никаких сомнений больше нет.

– Да, полагаю, необходимо сообщить об этом вдове. Не думаю, конечно, что для нее это неожиданность.

Миссис Прендергаст, довольно сильно накрашенная дама с неприятным капризно-сварливым выражением лица, встретила это известие взрывом слез.

Немного успокоившись, она сообщила, что ее муж никогда не отличался осторожностью в обращении с бензином и чересчур много курил. Она часто напоминала ему о том, что эта машина слишком мала для их семьи, что им нужен более просторный автомобиль. Кроме того, Артур ездил по вечерам, хотя она предупреждала, что это опасно. Если бы Артур прислушался к ее доводам, ничего бы не случилось.

– Бедный Артур не был хорошим водителем. Только на прошлой неделе, когда отвозил нас в Уорзинг, он, пытаясь обогнать грузовик, съехал на обочину почти на самый берег реки. Мы так перепугались!

– Ага! – воскликнула инспектор. – Именно тогда и был поврежден бак.

Очень осторожно и деликатно он попытался выяснить, были ли у мистера Прендергаста причины покончить жизнь самоубийством. Вдова пришла в негодование. Правда, что в последнее время практика мужа довольно сильно сократилась, но Артур никогда бы не поступил так низко по отношению к семье. Напротив, всего три месяца назад он застраховался на пятьсот фунтов и никогда не пошел бы на то, чтобы лишить этот документ законной силы,

совершив самоубийство до того, как истечет срок страхового полиса. Каким бы легкомысленным ни был Артур и какие бы огорчения он ни причинял ей, он никогда бы не обездолил своих невинных детей.

При слове "огорчения" инспектор насторожился: какие именно огорчения?

Что ж, для нее никогда не была секретом связь мужа с этой миссис Филдинг. Артуру, разумеется, не удалось ввести ее в заблуждение разговорами о том, что он должен постоянно следить за состоянием зубов этой особы. И хорошо рассуждать некоторым о том, что миссис Филдинг ведет свой дом на более широкую ногу, чем многие другие. Что же в этом удивительного? Богатая вдова, без детей, без обязанностей, связанных с их воспитанием и образованием, разумеется, могла позволить себе то, что было не по карману другим. А разве может, например, она сама, с утра до ночи занятая детьми, достойно вести дом на те жалкие крохи, которые выдавал Артур? Если бы Артур хотел, чтобы все было иначе, ему следовало бы быть более щедрым. Что же касается миссис Филдинг, не так уж трудно завлечь мужчину, щеголяя в нарядах, сшитых по последней моде. Она, миссис Прендергаст, предупреждала Артура, что разведется с ним, если он не прекратит интрижку с миссис Филдинг. А поскольку все вечера он проводит в городе, чем он там занимается, одному Богу известно...

Инспектор прервал этот словесный поток, спросив адрес миссис Филдинг.

– Вот уж чего не знаю, того не знаю, – ответила миссис Прендергаст. – Ее прежний адрес мне известен, но после того, как я решительно дала им понять, что больше не потерплю их связь, она уехала за границу. Неплохо живется тем, у кого денег куры не клюют. Отчего бы им не попутешествовать?

Словесный поток продолжился: вот сама она была за границей всего один раз, во время свадебного путешествия, да и то побывали они лишь в Булони...

После этого разговора инспектор отыскал доктора Мэггса и настойчиво попросил его с удвоенной энергией поискать таблетки синильной кислоты. По его убеждению, бедный мистер Прендергаст вполне мог прибегнуть к яду.

В заключение была опрошена служанка Прендергастов – Глэдис. В день трагической гибели доктора она ушла примерно в шесть часов, так как в связи с отъездом хозяев в Уорзинг получила недельный отпуск. По ее словам, последние несколько дней мистер Прендергаст выглядел огорченным и нервным, но это ее не удивило. Она знала, что перспектива провести отпуск в доме родственников жены отнюдь его не вдохновляла. Она (Глэдис) закончила все свои дела, приготовила хозяину холодный ужин и с его разрешения отправилась домой. У мистера Прендергаста в это время был пациент, джентльмен из Австралии, который хотел, чтобы его зубы срочно осмотрели, так как он должен был вскоре вновь отправиться в путь. Мистер Прендергаст объяснил, что задержится допоздна и сам закроет дом, так что Глэдис нет нужды оставаться. Из дальнейших расспросов выяснилось, что мистер Прендергаст "едва прикоснулся к ужину", так как, должно быть, очень торопился поскорее выехать в Уорзинг. Очевидно, пациент был последним, кто видел мистера Прендергаста живым.

Затем просмотрели книгу регистрации. Согласно записи пациент по фамилии Уильямс был принят доктором в 17.30. Проживал он в небольшой гостинице в Блумсбери.

Управляющий гостиницей сообщил, что мистер Уильямс жил у них неделю. Он не оставил своего точного адреса, только город, где жил, – Аделаида, и заявил, что впервые навестил Англию после двадцатилетнего отсутствия, в Лондоне у него друзей и знакомых нет. К сожалению, встретиться с ним уже невозможно. Накануне вечером в половине одиннадцатого он прислал в гостиницу посыльного со своей визиткой, чтобы тот уплатил по счету и забрал его багаж. Адрес для пересылки ему писем он не оставил. Посыльного в гостинице никто не знал. Он был в шляпе с опущенными полями и в темном пальто из плотного материала. Ночной портье не разглядел его лица, так как в холле горела только одна лампочка. Посыльный попросил поторопиться, поскольку мистер Уильямс хотел успеть на ночной поезд, отправлявшийся с вокзала Ватерлоо.

Справки, наведенные в кассе, подтвердили, что некий мистер Уильямс действительно ехал этим поездом, а конечной точкой его назначения был Париж. Билет взят той же ночью. Итак, мистер Уильямс бесследно исчез, но даже если бы удалось его найти, крайне сомнительно, чтобы он мог сообщить следствию сведения о состоянии и настроении мистера Прендергаста вечером перед катастрофой.

Вначале показалось немного странным, что мистер Уильямс из Аделаиды, остановившийся в Блаумсбери, отправился в Уимблдон, чтобы заняться своими зубами. Однако наиболее простое объяснение оказалось и наиболее логичным: мистер Уильямс, у которого не было здесь ни друзей, ни родственников, познакомился с Прендергастом в каком-нибудь кафе или пабе, а случайное упоминание последним о своей профессии подсказало Уильямсу идею воспользоваться его услугами.

После этого следователю, ведущему дело, ничего не оставалось, как вынести вердикт о смерти Артура Прендергаста в результате несчастного случая и предположить вдове предъявить иск страховой компании.

Однако доктор Мэггс совершенно неожиданно разрушил эту, казалось бы, абсолютно логичную версию, заявив, что обнаружил в теле покойного следы инъекции значительного количества медленно действующего яда.

Услышав это, инспектор объявил, что ничуть не удивлен. По его словам, если кому и можно отпустить грех самоубийства, то это как раз мужу миссис Прендергаст. Он полагал, что следует тщательно обыскать обгоревший кустарник вокруг того места, где стоял гараж. Лорд Питер Уимси согласился с этим, но высказал убеждение, что шприц так и не будет найден.

Однако он ошибся. На следующий день шприц был найден, и его местонахождение свидетельствовало, что выбросили его из окошка гаража после того, как использовали. В нем были обнаружены следы яда.

– Этот яд медленно действующий, – отметил доктор Мэггс. – Прендергаст сделал себе инъекцию и выбросил шприц, надеясь, что его никто не станет искать. Затем, прежде чем потерять сознание, сел в машину и поджег ее. Не очень-то удачный способ самоубийства.

– Чертовски простой и бесхитростный способ, – произнес Уимси. – Но знаете, этот шприц почему-то внушает мне подозрение. Позвоню-ка я своему дантисту.

Он набрал номер телефона.

– Лэмплоу, старина, я попрошу вас оказать мне услугу. Взгляните-ка на эти чертовы зубы еще разок. Нет, не на мои – на зубы Прендергаста.

– Да бросьте вы шутить! – неуверенно возразил Лэмплоу.

– Нет, кроме шуток, старина, – продолжал настаивать Уимси. – Ведь тело еще не похоронено.

Мистер Лэмплоу вместе с приятелем отправился в Уимблдон и снова приступил к неприятной церемонии. На этот раз он начал с левой стороны.

– Нижний коренной и второй малый коренной с амальгамными пломбами. Огонь их немного повредил, но тем не менее здесь все ясно. Первый верхний малый коренной (от малых коренных проку всегда мало – пациенты теряют их самыми первыми). Пломба, на мой взгляд, поставлена не очень аккуратно, она переходит на следующий зуб... возможно, это последствия воздействия огня. Верхний левый клык – литая пломба на лицевой стороне.

– Секунду, старина, – произнес Уимси, – в записях Мэггса сказано "пломба из плавкого фарфора". Это одно и то же?

– Нет, технологические процессы разные. Что же, возможно, это действительно плавкий фарфор, трудно сказать. Лично я сказала бы, что это литая пломба, но наверняка утверждать не могу.

– Давайте зафиксируем это в нашем журнале. Хорошо бы Мэггс проставлял здесь даты! Бог знает, сколько страниц назад мне придется пролистать и просмотреть, а я плохо разбираю его почерк и не понимаю дурацких сокращений.

– Вам не придется листать далеко назад, если это литая пломба. Литой фарфор у нас появился около 1928 года. Его завезли из Америки. Там такие пломбы пользовались большой популярностью, но у нас они почему-то не очень привились. Однако некоторые врачи применяют их.

– О-о, тогда значит это не литой фарфор, – заявил Уимси. – До 1928 года здесь нет никаких упоминаний о клыках. Давайте удостоверимся: 27-й, 26-й, 25-й, 24-й, 23-й. А вот здесь есть. Написано "клык" и еще что-то.

– Точно, – произнес Лэмплоу, заглядывая в записи через плечо Уимси, – плавкий фарфор. Значит, я ошибся. В этом легко убедиться, если вытащить зуб. Структура фарфора другая, и пломба ставится иначе.

– Как это понимать – "структура другая"?

– Ну, – замаялся Лэмплоу, – один фарфор – литой...

– Конечно, а другой – плавкий. Это-то я понял. Ладно, старина, приступайте, вытащите этот зуб.

– Но я не могу сделать это здесь.

– Тогда отвезите тело к себе домой. Разве вы не понимаете, Лэмплоу, насколько это важно? Если это литой фарфор, или как там вы его называете, значит пломба не могла быть поставлена в 1923 году. А если она была снята позднее и заменена новой, значит это должен был сделать другой стоматолог. И он мог произвести еще и другие работы. В этом случае они должны были быть отражены тут, в истории болезни, а их нет. Неужели вам не ясно?

– Мне ясно, что вы взволнованы, – ответил мистер Лэмплоу. – Но должен вам сообщить, что решительно отказываюсь везти труп в свой кабинет. Что подумают мои соседи и пациенты?

В конце концов с разрешения полиции труп отвезли в стоматологическое отделение местной больницы. Там мистер Лэмплоу с помощью своего коллеги-дантиста и доктора Мэггса аккуратно извлек пломбу из клыка.

– Если это не литой фарфор, – торжественно провозгласил он, – я согласен без обезболивания уда-

лить все собственные зубы и тут же проглотить их. Что скажете вы, доктор Бентон?

Врач местной больницы согласился со своим коллегой. Мистер Лэмплоу, который вдруг начал проявлять неожиданный интерес к осмотру, аккуратно ввел зонд между верхними малыми коренными справа с их смежными пломбами.

— Подойдите-ка сюда, взгляните, Бентон, — пригласил Лэмплоу. — Разумеется, эти пломбы подверглись воздействию высокой температуры, но готов побиться об заклад: если удалить всю эту копоть и грязь, окажется, что эта пломба поставлена совсем недавно. Даже вчера. А вот здесь... Обождите-ка минутку... Подержите нижнюю челюсть, вот так. Взгляните на эту пломбу в коренном! Разве мог человек нормально есть с такой пломбой во рту? Уимси, когда был запломбирован этот правый нижний коренной?

— Два года назад, — ответил Уимси.

— Но это невозможно, — в один голос произнесли оба доктора, а мистер Бентон добавил:

— Если удалить грязь, вы увидите, что это совершенно новая пломба. И взгляните сюда, мистер Лэмплоу, разве не странно?

— Еще бы не странно! Вчера, когда я осматривал его ротовую полость, как-то не придавал этому значения, но взгляните на старое дупло — вот здесь, в боковом. Почему его не запломбировали, если уж все остальные зубы были приведены в порядок? Есть у вас длинный зонд? Дупло довольно глубокое и должно было причинять изрядную боль. Послушайте, инспектор, я хочу вынуть некоторые из этих пломб. Вы не возражаете?

— Пожалуйста, приступайте. Свидетелей у нас здесь более чем достаточно.

Мистер Бентон поддерживал труп, в то время как Лэмплоу, манипулируя бором, быстро высверлил одну из пломб.

— О Боже! — воскликнул пораженный Лэмплоу.

— А теперь удалите пломбы из малых коренных, — предложил Бентон.

— Или из этого коренного, — поддержал коллегу врач из местной больницы.

— Спокойствие, спокойствие, джентльмены, — запротестовал инспектор, — так вы покойнику совсем зубов не оставите.

Однако Лэмплоу, не обращая внимания на это предупреждение, продолжил свою работу. Была вынута еще одна пломба.

— О Боже! — снова воскликнул мистер Лэмплоу.

— Не волнуйтесь, старина, — ухмыляясь, проговорил Уимси. — Ну что же, инспектор, теперь дело за вами. Думаю, вам пора выписывать ордер.

— В связи с чем, милорд?

— В связи с убийством, — ответил Уимси.

— Как так?! — воскликнул инспектор. — Неужели джентльмены хотят сказать, что мистер Прендергаст воспользовался услугами нового дантиста и тот, залечивая ему зубы, отравил его?

— Нет, — ответил мистер Лэмплоу, — мы не хотим сказать, что он отравил его, но лично я в жизни своей не видел такой небрежной работы. Только посмотрите — вот здесь, в двух местах, врач даже не позаботился о том, чтобы вычистить дупло. Он просто высверлил отверстия побольше и кое-как запломбировал их. Как пациент не заработал себе жуткий абсцесс, не знаю. Просто повезло.

— Возможно, эти пломбы были поставлены совсем недавно, — заметил Уимси. — Ну а вот здесь?

— Этот зуб здоров. Никаких признаков гниения.

И похоже, он всегда был здоров. Но, разумеется, с абсолютной уверенностью сказать трудно.

— А я рискованно предположить, что этот зуб всегда был здоров. Итак, инспектор, смело можете выписывать ордер и возбуждать уголовное дело.

— По обвинению в убийстве мистера Прендергаста? Против кого?

— Нет, против Артура Прендергаста — по обвинению в убийстве некоего мистера Уильямса, а заодно в поджоге и попытке мошенничества. А также, если желаете, против миссис Филдинг — за соучастие. Хотя, полагаю, доказать эту часть обвинения будет нелегко.

После ареста мистера Прендергаста в Руане следствием было доказано, что замысел преступления он вынашивал долго. Самое сложное было найти человека одного с ним роста и сложения, с хорошими зубами, у которого не должно было быть семьи и родственников.

Когда в сети Прендергаста попался несчастный Уильямс, первому оставалось сделать не так уж много. Следовало отослать жену к родственникам в Уорзинг, что не составляло труда, поскольку миссис Прендергаст всегда с большой охотой навещала своих родных. Нужно было также удалить из дома служанку. Затем доктор подготовил необходимые инструменты и пригласил жертву к себе в Уимблдон на чашку чая.

Сильнейший удар сзади лишил гостя сознания, затем последовала инъекция яда. Потом началась медленная и жуткая операция, после которой зубы жертвы было трудно отличить от зубов самого Прендергаста. Далее доктор поменялся одеждой со своей жертвой и отнес тело в автомобиль. Шприц он положил в такое место, где его нелегко было найти в результате обычного осмотра и в то же время не составляло труда отыскать, если в теле будут найдены следы инъекции яда. В первом варианте полиция непременно пришла бы к выводу о несчастном случае, во втором — это подтвердило бы версию о самоубийстве.

Затем преступник облил машину бензином, ослабил муфту трубки и разбросал пустые канистры. Дверь гаража и окна были оставлены открытыми для большей достоверности и для того, чтобы обеспечить приток воздуха. С помощью бензина, вылитого на пол гаража, Прендергаст поджег машину.

Под покровом темноты он быстро добрался до станции, а потом подземкой — до Лондона. Вряд ли кто-нибудь узнал бы его в одежде и шляпе Уильямса, в шарфе, закрывавшем нижнюю часть лица.

Следующий шаг — забрать багаж Уильямса и взять билет на поезд в Париж, где его ожидала миссис Филдинг. После чего новоиспеченные мистер и миссис Уильямс могли бы по своему желанию либо вернуться в Англию, либо остаться за границей.

— Этот человек явно изучал историю криминалистики, — заметил Уимси. — Судя по всему, он анализировал сходные случаи, учитывая ошибки предшественников. Жаль, что совершил оплошность с пломбой литого фарфора. Наверное, хотел сделать как быстрее, верно, Лэмплоу? Что ж, недаром говорят: "Поспешишь — людей насмешишь". А вообще-то интересно, в какой именно момент перестал дышать Уильямс?

— Да ладно, будет вам, дружище, — остановил его Лэмплоу. — Кстати, вы не забыли, что мне еще нужно поставить вам постоянную пломбу?

«ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ»

Специалисты уже познакомились с приложением к журналу «Здоровье» под названием «Для тех, кто лечит и лечится». Первые его выпуски – «Гипертония», «Стенокардия, атеросклероз», «Сердечная недостаточность», подробно рассказывающие о препаратах для лечения этих недугов, снискали добрую славу не только среди медиков, но и пациентов, получивших вместе с брошюрой-справочником специальную памятку по приему лекарств.

В декабре планируется выход четвертого выпуска приложения «Для тех, кто лечит и лечится» – о лекарствах, используемых для лечения бронхита.

Если вы в свое время подписались на журнал без ежеквартального приложения, получить интересующий вас выпуск приложения к «Здоровью» № 3, № 6, № 9 и № 12 можно по почте.

Жители Москвы всегда могут приобрести журнал «Здоровье» и приложения к журналу по адресу: ул. Мясницкая, д. 26, магазин «Элита», отдел «Медицинская почта». Контактный телефон: 270-11-12

Внимание!

Почтовая рассылка ведется только для жителей России. Для заказчиков, проживающих в областях и районах, имеющих ограничения по доставке почты наемным транспортом, величина наложенного платежа зависит от тарифа местных авиалиний. При этом стоимость приложения к журналу существенно увеличивается.

ТАЛОН ЗАКАЗА

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте следующие приложения к журналу «Здоровье»: № 3 (Гипертония), № 6 (Стенокардия, атеросклероз) и № 9 (Сердечная недостаточность)

Цена в зависимости от количества экземпляров		Заказываемое кол-во			
Кол-во экз.	Цена с доставкой за 1 экз.	№ 3	№ 6	№ 9	№ 12
1-2	10 тыс. руб.				
3-4	9 тыс. руб.				
5-6	8 тыс. руб.				
7 и более экз.	7 тыс. руб.				
Общая сумма заказа с доставкой					

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

СПЛАТ поможет вам восполнить витаминно-минеральную недостаточность; нормализовать обмен веществ; очистить организм от шлаков и токсинов; стабилизировать свой вес; повысить иммунитет; стать активными и просто помолодеть. 1 – 2 таблетки СПЛАТА в день – все, что нужно.

СПИРУЛИНА
ПЛАТЕНСИС

МИКРОВОДОРОСЛЬ
СПИРУЛИНА

СПЛАТ

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

30 таблеток по 0,25г

Аккуратно заполните талон заказа. Наклейте талон на почтовую открытку или вложите в конверт и отправьте по адресу: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101, МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА журнала «ЗДОРОВЬЕ».

ТАЛОН ЗАКАЗА

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте витаминный комплекс СПЛАТ (30 таблеток)

Название	Цена за 1 упаковку	Количество
СПЛАТ витаминный комплекс	48 тыс. руб.	

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

ЗДОРОВЬЕ

№ 11 (500) '96

Ежемесячный
научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

Издатель –
АО «Журнал «Здоровье»

Главный редактор
Т. В. ФЕДОРОВА

Редакционная коллегия:

Т. Я. ЕФИМОВА –
зам. главного редактора,
О. В. ЗЕДАЙН,
Н. П. САВИНА,
А. Б. СЕМЕНОВ –
ответственный секретарь,
М. В. ХАДАРЦЕВА,
О. В. ШУСТОВА

С. Б. ГУСЕВ –
коммерческий директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: root@health.mzgvsc.mednet.com

ТЕЛЕФОНЫ:

отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18
для справок – 250-58-28, 250-57-48

Рекламное агентство –
250-39-98, 250-10-81.
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр –
251-20-06, 257-36-60

Над номером работали:

художники
В. МИРОШНИЧЕНКО
(макет и оформление),
М. АВСЮКЕВИЧ, Е. АНТОНЕНКОВ,
И. КРАСОВСКАЯ, В. КРИВЕНКО,
Е. ЛОВЕН, О. ЭСТИС

Фотоматериалы агентства ФЛЭШ:

тел. 250-21-99, 572-46-78
М. ВЫЛЕГЖАНИН,
А. ИЛЬЯХИНСКИЙ,
М. ШАБАЛИН, Н. МАСЛОВ,
Т. БЕРДНИКОВА

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации.
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре АО «Журнал «Здоровье»

Отпечатано в типографии
WSOY, Финляндия

© «Здоровье», 1996

ВАМ МАНДАРИНОВЫЙ?



ВЫБИРАЙТЕ J7

**100 % натуральный мандариновый сок
Без сахара. Без консервантов**



- Новинка на российском рынке: **J7** (Джей Сэвэн) – 100% сок уникальных красных мандаринов, которые выращиваются в пакистанской провинции Пенджаб.
- Мандариновый сок **J7** улучшает обмен веществ в организме.
- Натуральные соки **J7** рекомендованы Институтом питания Российской Академии Медицинских Наук.

Компания Вимм-Билль-Данн. Тел.: (095) 924-1029

СЕПТОЛЕТЕ

ПАСТИЛКИ

содержат:

антисептик (хлорид бензалкония,
эфирное масло мяты перечной,
ментол, эфирное масло эвкалипта, тимол)

Слизистая оболочка дыхательных путей, особенно полости рта и зева, подвержена инфекциям и воздействию погодных условий. Воспаления слизистой полости рта и зева в большинстве случаев вирусного или бактериального происхождения и сопровождаются болью при глотании, кашлем и хрипотой.

Пастилки Септолете представляют собой эффективную помощь при воспалении полости рта и зева и защиту при простудных заболеваниях и гриппе.

По одной пастилке растворять в полости рта каждые 2 – 3 часа.