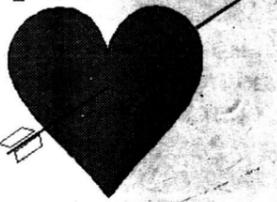


Что любит сердце

Хотите иметь здоровое сердце? Тогда вам необходимо знать, какие продукты следует есть для его бесперебойной работы, что сердце «не любит», от чего оно «разбивается», дряхлеет. Словом, путь к здоровью самого жизненно важного органа человека лежит напрямик через желудок.



Сердцу необходимы витамины, особенно группы В и Р, аскорбиновая кислота. Их много во фруктах, овощах, которые к тому же богаты клетчаткой, способной выводить из организма холестерин. «Одно яблоко в день — и не понадобится врач», — говорят англичане. И это истина. В яблоках содержится большее количество полезного для сердца пектина.

Из всех химических элементов сердце больше всего нуждается в йоде, благотворно влияющем на обмен веществ. Морская рыба, кальмары, креветки, морская капуста — настоящий клад йода. Калий, улучшающий деятельность сердечной мышцы и способствующий выведению избыточной жидкости, содержится в картофеле, тыкве, капусте, кураге, изюме, плодах шиповника, зелени петрушки. Не пренебрегайте кашами: овсяной, пшенной, ячневой, гречневой. В крупах достаточно магния, обладающего успокаивающим и мочегонным действиями, поддерживающего тонус стенок кровеносных сосудов. Этим полезны также свекла, морковь, грецкие орехи, пшеничные отруби, соевая мука, бананы.

Некоторые специалисты утверждают, что рюмка хорошего красного вина за ужином или во время праздничного обеда здоровому человеку не только не повредит, а наоборот, послужит профилактикой

атеросклероза. Наркологи считают безопасными для организма дозы 100-процентного алкоголя в неделю: 170 г — для мужчин и 110 г — для женщин. 100 г вина соответствует 45 г водки. Главное, знать меру, не злоупотреблять алкоголем и сигаретами.

Сердце «не любит» когда вы слишком часто потчуете себя жирной, сладкой и соленой пищей, как и консервированными продуктами. Чашечка кофе с утра — еще куда ни шло, но если вы выпиваете больше четырех чашек в день, вы рискуете. Кофеин не только бодрит, но и действует возбуждающе, повышает артериальное давление, увеличивает число сердечных сокращений, создавая для сердца лишнюю нагрузку. Подмечено, что стенокардия и инфаркт миокарда нередко «поджидают» свою жертву именно на дне кофейной чашки.

Выбирая «подходящее» для сердца питание, не забывайте и об эмоциональном настрое. Если вы не в ладу с окружающими, не умеете управлять эмоциями, перегружены работой, не надеетесь, что сохраните сердце здоровым. Словом, «сердечное» здоровье — в ваших руках.

Н. ШЕСТЕРКИНА,
заведующая
кардиологическим
диспансером
горбольницы № 2.

П. КУРЕННОВ: «Отчего люди рано умирают, всегда болеют и не знают причин своих недугований»

По утверждению замечательного ученого, доктора Н. Вокера, почти все болезни и преждевременная смерть людей — от неправильной диеты, недопустимых смесей в нашей пище и в конечном итоге — от засорения и деформации толстой кишки. Автор излагает взгляды доктора Вокера конспективно, надеясь отчасти, что в будущем книги его и других ученых будут переведены на русский язык.

Невежественный обыватель считает себя «Гигантской трубой-инсизатором», в один конец которой пища входит, а из другого выходят «отбросы». «Бросай в трубу, что хочешь, — все сгорит!» — думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но если в эту «трубу» бросать не те продукты, там же сгорит от 25 до 50 лет вашей жизни!

Многие беды — от многолетних накоплений отходов пищеварения в толстой кишке. Она у большинства людей настолько забивается каловым веществом, что остается лишь маленькое отверстие. В зависимости от того, в каком месте толстой кишки образуются в результате перехваты, сужения и пр., у человека заболевает тот или иной орган.

Отчего так много отходов в толстой кишке? По утверждению доктора Вокера, главным образом от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала не растворяется ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь своеобразной «крупой». Кровь в циркуляции стремится освободиться от этой «крупы», и в конце концов та оседает в разных местах. Вареная, печеная, жареная пища, наоборот, дает питание стенкам толстой кишки и «выносит» все попадающее на ее пути к заднему проходу.

За сорок лет жизни человек съедает, скажем, 40000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питается, главным образом крахмальной и вареной пищей, то она, проходя через толстую кишку, оставляет слой или пленку отходов. Во всякой толстой кишке перистальтика бывает сильно нарушена. На этой почве бывают запоры, и поэтому — многие болезни.

Ошибки в нашем питании очень серьезны и их можно перечислить в таком порядке:

1. Усиленное питание белками вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.

2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, вываривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.

3. Белый хлеб, сладкие булочки, пирожные, излишки сладостей и сахара ведут к избытку кислот в крови и брожению углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток сложных углеводов в питании делает невозможной нейтрализацию кислот, образующихся, как от питания белками, так и брожения углеводов.

4. Упорное, на протяжении 2-3 поколений, отсутствие привычки, особенно в течение зимних месяцев, употреблять в пищу сырые овощи, зелень и фрукты, в которых только и содержится минеральные соли и витамины.

5. Постоянное применение слабительных средств, отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывают хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь, приводит к застою пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых соусов, спиртных напитков и пива преждевременно разрушает почки и печень, сокращая нашу жизнь на 15-20 лет.

7. Нежелание ежедневно следить за всеми отправлениями организма, нежелание отказаться от привычного, но неправильного питания, питья, часто избыточных, всегда приводит к неправильному обмену веществ. Люди начинают злоупотреблять лекарствами, вместо того, чтобы лечиться диетой и рациональным питанием.

Доктор Вокер — вегетарианец и адепт сырой пищи. Он основатель терапии овощными соками и непрекращаемый авторитет в области здоровой диеты.

Несколько слов о диете д-ра Вокера. Он исключает совершенно продукты, содержащие крахмал — хлеб, картофель, рис и пр. (картофель в сыром виде д-р Вокер очень рекомендует, ибо он содержит натуральный сахар), рафинированный сахар (вместо него рекомендуется употреблять мед); мясо, рыба, яйца; печеная, вареная и жареная пища; чай, кофе, какао, шоколад, молоко; все спиртные напитки; соль белая; все консервы; черный перец и уксус; щавель и ревень в вареном виде; курение, жевание и нюхание табака.

(Продолжение следует).

Болезни безнравственности

Гонорея является венерической болезнью, которую многие считают безобидной. Вызывается она микробом, который называется гонококком. Передается почти исключительно половым путем, но возможно и внеполовое заражение, особенно у девочек при пользовании общими предметами. Заболеть гонореей могут мужчины, женщины, дети...

Гонорея с самого начала — общее инфекционное заболевание с резко выраженными местными проявлениями. При заражении гонореей человек не сразу чувствует заболевание. Скрытый период длится 3-6 дней, а иногда 7-15 дней. В ранний период болезнь проявляется в виде острого уретрита — воспаления мочеиспускательного канала, которое сопровождается жжением. Появляются резь при мочеиспускании, выделения.

Если больной не лечится или занимается самолечением, эти признаки

постепенно исчезают, и болезнь переходит в хроническую форму. При хроническом течении болезни все симптомы выражены в меньшей степени. У женщин гонорея протекает длительно, иногда без существенных ощущений и нередко осложняется поражением внутренних половых органов. Хроническая гонорея у женщин — частая причина бесплодия.

Сейчас распространены новые венерические болезни: хламидиоз, уреаплазмоз... Самое тревожное, что хламидиоз становится «достоинством» не только взрослых, но и детей, к которым он переходит еще во внутриутробном развитии. Это, внешне никак не проявляющееся, заболевание сегодня обнаруживается у 80 процентов взрослого населения. Дело в том, что хламидийная инфекция часто является причиной болезни суставов, дает серьезные осложнения и со стороны других органов. Ни врожденного, ни

приобретенного иммунитета (невосприимчивости) к ней нет.

В городе есть кожно-венерологический диспансер по оказанию помощи больным. Врачи-венерологи сохраняют доверенную им тайну. Для тех, кто желает сохранить в тайне от посторонних или слишком уж близких лиц свои болезни, в городе работают платные анонимные кабинеты. Их адреса: ул. Шишки, 18, ул. Пугачева, 4 и ул. Ломоносова, 24. Часы работы: ежедневно с 14 до 18 часов.

Теперь о профилактике. Крайне важно выявлять людей, от которых произошло заражение. Тогда и другие не пострадают, и сам носитель инфекции своевременно получит медицинскую помощь. Однако успех борьбы с венерическими заболеваниями определяется не только работой врача, но и в первую очередь поведением людей. На сегодня нет средства, гаранти-

рующего 100-процентную защиту от венерического заражения. В связи с тем, что эти болезни передаются в основном половым путем, уберечься от заражения можно, только избегая случайных половых контактов.

Сейчас в продаже появляется очень много импортных и отечественных препаратов для профилактики венерических заболеваний. Но ни один не может предупредить все заболевания. Как правило, они имеют определенную специфичность, поэтому на сегодняшний день самым надежным средством остается презерватив. Чтобы ликвидировать венерические болезни, необходимы нравственная чистота и честность каждого. А если вдруг беда — следует обратиться к врачу-венерологу.

М. МАГОМЕДОВ,
врач-дерматовенеролог.

Поражение электротоком

Действие электрического тока на организм человека имеет сложный характер, однако наиболее опасно для жизни поражение внутренних органов и, прежде всего, воздействие на сердечную мышцу. Степень поражения зависит от силы тока и его напряжения, времени воздействия на человека, индивидуальной чувствительности организма к данному поражающему фактору.

Различают местные поражения от воздействия тока — ожоги в виде специфических «электрических знаков» и внутренние поражения. Последние проявляются в виде судорог различных групп мышц, в том числе сердца и диафрагмы. Это может привести к нарушению сердечной деятельности и расстройству дыхания вплоть до их остановки. Но в опасности находится не только пострадавший. Необходимо помнить, что при оказании первой помощи очень легко самому попасть под воздействие тока — при несоблюдении техники безопасности.

При оказании первой помощи необходимо:

— освободить пострадавшего от воздействия тока, при возможности выключить ток в сети. Если это не удается, то с помощью подручных средств добиться удаления пострадавшего от токонесущих предметов или же отбросить от него провода;

— при отсутствии дыхания и кровообращения немедленно приступить к оживлению организма до восстановления всех его функций или до появления признаков биологической смерти;

— на ожоговые раны наложить стерильные повязки, до прихода врача пострадавшего необходимо согреть, напоить горячим чаем, при необходимости дать обезболивающие и успокаивающие препараты.

Пострадавшего от электротока после оказания первой помощи необходимо отвезти в стационар для наблюдения и лечения различных последствий — нарушения ритма сердца, воспаления легких, электрических ожогов. Транспортировать пострадавшего в положении лежа, на носилках.

О. АНДРЕЕВА,
врач-валеолог.

Коварный ботулизм

Сейчас на рынках всю продают грибы. Да и «охота» за ними продолжается. Но нужно быть осторожным.

Отравление некоторыми съедобными грибами может вызвать тяжелое заболевание — ботулизм. Оно вызывается ядовитыми веществами, которые выделяют некоторые бактерии, развивающиеся в испорченных продуктах.

Название этой болезни произошло от латинского слова «ботулус» — колбаса. Когда-то это заболевание связывали только с употреблением в пищу испорченной колбасы. Но оказалось, его виновником могут стать и другие консервированные продукты — ветчина, рыба, плоды, овощи, грибы.

Бактерии, вырабатывающие ботулотоксин, весьма живучи. Кипячение убивает их на 5-6 часов, а замораживание даже при температуре ниже 200 градусов Цельсия не оказывает на споры никакого действия.

Продукты, пораженные бактерией ботулизма, по внешнему виду и вкусу часто не отличаются от обычных, хотя иногда приобретают запах прогорклого масла. О заражении консервов этими бактериями можно судить по вздутию банок.

Нарушение тепловых режимов при заготовке домашних консервов ведет к интенсивному размножению бактерий. Чтобы предупредить ботулизм, необходимо правильно хранить продукты. Консервы с нарушенной герметичностью с наличием подтеков и повреждений, особенно у швов, в пищу употреблять нельзя. Долго храниться консервы перед употреблением следует кипятить в течение 40-45 минут.

Перед консервированием грибы следует тщательно очищать от почвы. Изготавливать консервы необходимо при температуре не менее 120-130 градусов, кипятя не менее получаса. Отравление грибами, которые сами вырабатывают ядовитые вещества, происходит довольно часто.

Лучший способ избежать отравления ядовитыми грибами прост: готовить пищу следует из таких грибов, которые вам хорошо известны.

Второе условие — правильно обрабатывать грибы. Особенно это касается предварительной обработки — отмачивание, варка, которые необходимы для отдельных грибов: сморчков, свинушек, сыроежек, волнушек, белянок, чернушек.

Здоровье и даже жизнь отравившегося грибами во многом зависит от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении грибами, необходимо обратиться к врачу. При остром отравлении грибами здоровье отравившегося во многом будет зависеть от своевременной и проводимой в полном объеме комплексной терапии. До прихода врача нужно прежде всего постараться любыми способами вывести ядовитые вещества из организма. Необходимо промыть желудок и опорожнить кишечник. Желудок промывают теплой водой, содовым раствором или слабым раствором марганцовокислого калия. Для очищения кишечника применяют касторовое масло, которое вводят в желудок с последней порцией промывной воды. Для более полного очищения кишечника используют еще и клизмы.

При отравлении грибами следует избегать всего, что усиливает кровообращение: нельзя пить пострадавшего водкой, спиртом или коньяком. Алкоголь только расширяет сосуды и ускоряет всасывание грибных ядов. Больной до госпитализации и в период нахождения в больнице должен соблюдать строгий постельный режим до полного выздоровления. Только так можно предотвратить опасное осложнение — падение сердечной деятельности и наруше-

ние кровообращения. Чтобы облегчить состояние больного нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный крепкий чай, кофе, молоко.

Теперь мы приведем меры профилактики отравлений грибами:

необходимо собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете;

никогда не собирайте и не употребляйте в пищу грибы, у основания ножки которых имеется клубневидное утолщение, как, например, у красного мухомора, и не пробуйте их на вкус;

когда собираете грибы, старайтесь их брать только с ножкой. Особенно это касается сыроежек. Только так можно избежать встречи с бледной поганкой; не собирайте «шампиньонов», имеющих на нижней поверхности шляпки пластинки белого цвета;

помните о ложных опятах: не берите грибы с ярко окрашенной шляпкой;

не оставляйте без присмотра в лесу, парках и садах маленьких детей;

ешьте сморчки после отваривания и тщательного промывания горячей водой. Помните: сморчки в свежем виде даже после отваривания употреблять в пищу нельзя. Их можно использовать только после 3-4 недельной сушки с последующим отвариванием и удалением отвара;

не пробуйте на вкус сырые грибы;

никогда не употребляйте в пищу перезрелые, осмужалые, дряблые, червивые и испорченные грибы; помните о возможности развития ботулизма и других бактериальных заболеваний при нарушении санитарно-гигиенических требований при их консервировании;

каждый вид грибов следует консервировать отдельно;

грибы-млечники перед засолом или употреблением в пищу в свежем виде всегда нуждаются в предварительной обработке — обваривании или длительном вымачивании.

О. АНДРЕЕВА, врач-валеолог.