

**ВРАЧ
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

Но лучше все же не болеть

По просторам страны началась очередная шестая гриппа. Недооценивать эту «пустячную», по мнению многих, болезнь не стоит. Статистика свидетельствует: ежегодно в мире от гриппа умирает 500, а от не менее опасной острой респираторной вирусной инфекции — до 2000 человек.

Причем от заражения гриппом или ОРВИ в холодное время года не застрахован никто. Большое количество больных листов, снижение уровня производства, большие затраты на лечение — таковы социально-экономические последствия эпидемий на предприятиях.

Как же уберечься или хотя бы максимально уменьшить риск заражения в опасный период? Одним из наиболее эффективных методов профилактики гриппа является вакцинация, о чем свидетельствует и мировая практика. Проведенная вовремя, она снижает уровень заболеваемости почти в два раза. И даже если кто-то, сделав прививку, не уберется от инфекции, протекать болезнь будет быстрее, мягче, а самое главное — без риска смертельного исхода.

К сожалению, в последние годы магнитогорцы весьма негативно относятся к любым прививкам. Но ведь давно доказано: если 85-90 процентов населения своевременно

прибегнет к этой мере профилактики, возможно избежать любой эпидемии. Прививку против гриппа может получить любой желающий. Но в первую очередь она необходима людям, страдающим различными хроническими заболеваниями, поскольку грипп опасен своими осложнениями. Иммуитет формируется через полторы-две недели после вакцинации и обеспечивает защиту организма в течение года.

В аптеках города сегодня имеется ряд вакцин — гриппол, инфлювак, ваксигрипп. Инъекция любым из этих препаратов надежно защитит вас от коварного вируса. Единственное противопоказание — ал-

лергия к яичному белку.

Так что не стоит медлить с походом в прививочный кабинет поликлиники по месту жительства, ведь начало эпидемии гриппа ожидается в этом году уже к концу ноября. Хотя, разумеется, дилемму «болеть или не болеть» каждый решает для себя сам.

В. ТРОФИМЕНКО,
врач-инфекционист поликлиники № 2
объединенной МСЧ.



**ПО СТРАНАМ
И КОНТИНЕНТАМ**

ОСТОРОЖНО: АСПИРИН!

Бразильский потребительский журнал «Consumidor» предупреждает своих читателей о том, что чрезмерное потребление аспирина (ацетилсалициловой кислоты) приводит не только к головным болям, но и к серьезным кровоизлияниям, а в некоторых случаях и к смерти.



Фирма Bayer, которая первой изготовила аспирин, длительное время проводила информационную кампанию, во время которой утверждалось, что все взрослые могут принимать аспирин для профилактики сердечных приступов. Теперь это утверждение должно быть пересмотрено — Федеральная комиссия по торговле и Департамент юстиции США решили, что таким образом компания Bayer стимулировала покупателей использовать аспирин в излишних количествах. Изменения в рекламе обойдутся компании в миллион долларов — по решению властей, Bayer обязана добавить в рекламные брошюры информацию о том, что перед использованием аспирина необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Фирме придется раскошелиться также на распространение специальных листовок, предупреждающих о возможных негативных последствиях неумеренного использования данного препарата.

СОДА — НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА МОИХ ЗУБОВ...

Если верить рекламе, жевательная резинка «Ice White» содержит особую компонент Bi-White (иначе говоря, пищевую соду, чьи чистящие свойства хорошо известны). Благодаря этому она, как утверждают рекламные ролики, помогает «поддерживать естественную белизну зубов».



Английский потребительский журнал «Which?» обратился в британскую ассоциацию дантистов с просьбой прокомментировать это утверждение. Однако эксперты отказались подтвердить или опровергнуть отбеливающие свойства жевательных резинок. Тем не менее они не против их использования, поскольку считают, что это поможет выработать хорошую привычку тщательно ухаживать за зубами. По мнению специалистов ассоциации дантистов, жевательные резинки могут оказывать такой же психологический эффект, как и отбеливающие зубные пасты, которые побуждают людей уделять больше внимания зубной гигиене.

Правда, в итоге все это навело российских коллег журналистов из «Which?» — редакцию журнала «Спрос» — на мысль о том, что клинические исследования отбеливающих жвачек, на которые есть ссылки в рекламных роликах, на самом деле никем не проводились.

НИКАКИХ ГАРАНТИЙ

Порой на упаковке с косметикой встречаются надписи «гипоаллергенно» или «неаллергенно». Что они означают?

Как выяснилось в результате исследования, проведенного в Великобритании, производители сами не знают, в каких случаях и какую формулировку нужно использовать. Проблема в том, как пишет журнал «Which?», что в стандартах до сих пор четко не прописаны эти определения.

Оказалось также, что термины «неаллергенно» или «свободно от аллергии» используют производители, желающие показать, будто их товар не вызовет никакой аллергической реакции. Однако это в принципе невозможно — любой продукт способен вызвать такую реакцию, и давать подобные гарантии производители просто не имеют права. Рекомендуются использовать термин «гипоаллергенно», который означает, что производители приняли все меры для того, чтобы снизить риск аллергической реакции на свой продукт.

По материалам журнала «Спрос».

ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ



Вот и наступило «межсезонье» — неблагоприятная пора для здоровья. Конечно, многие из нас, успев за долгие годы не раз переболеть ОРВИ,

опытным путем выработали собственные методы борьбы с недугами. И все-таки стоит, наверное, лишний раз напомнить читателю об основных мерах профилактики.

Во-первых, избегайте в этот период переохлаждения. И особенно берегите ноги. Если по какой-то причине вы продрогли на осеннем ветру, срочно прогрейтесь. Ис-

пользовать можно любые тепловые процедуры. Например, сделать для ног горячую горчичную ванночку, а после нее надеть шерстяные носки. Или воспользоваться любым растиранием — перцовым, камфарным, скипидарным, даже обычной водкой. И перед сном обязательно выпить горячего чая с малиной, лимоном или медом.

Во-вторых, не забывайте в этот период включать в ежедневный рацион побольше овощей (особенно моркови, капусты, свеклы, чеснока, лука) и фруктов.

В-третьих, собираясь в людное место, перед выходом из дома смажьте слизистую носа оксолиновой мазью. А вернувшись, промойте носовые ходы проточной водой с мылом. Не забывайте и о хорошем полноценном сне, который помогает восстановить силы.

Укреплением иммунной системы не мешает заниматься в любое время года. Но осенью и весной обязательно проводите курс витаминотерапии. Не забывайте о закаливании — обливании, влажном обтирании тела, массаже, физических упражнениях. Только предварительно посоветуйтесь с врачом, какие из этих процедур вам подходят.

Можно обратиться и к многовековому опыту народной медицины и иметь в домашней аптечке сборы лекарственных трав: плоды и листья лесной земляники, плоды малины, шиповника, цветы липы и бузины черной... Кстати, общеукрепляющими свойствами обладают овес. стакан зерен нужно залить 5 стаканами горячей воды и варить до густоты киселя. Затем проце-

дить, добавить 4 чайных ложки меда и вновь все прокипятить. Отвар пить теплым по стакану 3 раза в день за час до еды.

И, наконец, еще один совет: не поддавайтесь унынию и депрессии, не переутомляйтесь. Усталость — это сигнал о том, что сопротивляемость вашего организма снижена. Если же простуды избежать не удалось, помните о том, что респираторные вирусные инфекции передаются воздушно-капельным путем. Так что, чтобы не заразить окружающих, соблюдайте простое правило личной гигиены — при кашле и чихании прикрывайте нос и рот платком.

Г. БЛАЖНОВА,
кабинет медицинской профилактики поликлиники №2
объединенной МСЧ.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Эта ужасная КАСТОРКА

Но при простуде или бронхите она может очень пригодиться.

Теплой смесью из 1 столовой ложки скипидара и 2 столовых ложек касторового масла следует растереть грудь, а затем укутаться теплым шарфом. Готовится снадобое очень просто: в подогретое масло добавляется скипидар. Делать это следует на ночь. Но если простуда оказалась затяжной и с сильным кашлем, растирания проводят трижды в сутки.



«Веторон» — ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Этот витаминный комплекс, созданный российскими учеными, вызывает сегодня большой интерес на Западе. Германия и Италия, признанные лидеры мирового фармацевтического рынка, намерены даже приобрести лицензию на его производство, что уже само по себе является сенсацией.

Уникальность «Веторона» заключается в том, что он способен не только возвращать бодрость и поддерживать силы в экстремальных условиях, но и пятикратно снижает риск заражения гриппом, укрепляет ногти и волосы, полезен для кожи и глаз, нейтрализует вредные воздействия окружающей среды...

Именно его изобретателям удалось открыть особую технологию приготовления бета-каротина и витамина Е, которыми богаты облепиха, морковь, плоды шиповника и абрикосы. Содержащиеся в «Ветороне», эти синтетические вещества максимально быстро и полностью усваиваются организмом. Добиться подобного результата не удалось пока никому в мире. А «Веторон» сегодня используют в своей практике 23 крупнейших медицинских центра.

По материалам печати.

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ ЧТОБ НЕ ПОДДАТЬСЯ УНЫНИЮ

МОЗГ НЕ ЛЮБИТ	ДЛЯ МОЗГА ПОЛЕЗНО	ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ
Чрезмерной однообразной работы и «простоя».	Заниматься творческой деятельностью и соблюдать четкий режим.	Чередовать периоды умственной нагрузки с периодами отдыха. Не допускать длительного расслабления и постоянно тренировать свой мозг, переключаясь с одного вида работы на другой.
Никотина, алкоголя, наркотиков.	Отказаться от вредных привычек.	Не совмещать активную умственную работу с застольем, курением, приемом лекарственных препаратов, влияющих на нервную систему.
Малоподвижного образа жизни.	Хорошая работа мышц, поддерживающих позвоночник, через который проходят нервные пути, доставляющие «сообщения» в головной мозг.	Уделять достаточное внимание физической нагрузке, тренировать гибкость позвоночника и поддерживать в хорошем состоянии его нервный мышечный корсет, заниматься гимнастикой, плаванием и другими видами спорта, которые развивают разные группы мышц.
Недостатка в пище витаминов, микроэлементов и белка.	Полноценное питание.	Чтобы мозг работал без перебоев, регулярно принимать поливитаминные комплексы, содержащие микроэлементы, а также полиненасыщенные жирные кислоты. Их можно также получить из орехов, морской рыбы и морепродуктов.

ХОТЬ ПОВЕРЬТЕ, ХОТЬ ПРОВЕРЬТЕ...

Посвященных станет больше

Досконально изучать медицинские карты призывников должны теперь работники военных комиссариатов.

По решению федерального правительства, теперь все медицинские учреждения страны обязаны предоставлять в военкоматы сведения о состоящих у них на учете юношах призывного возраста. Причем поставленный диагноз должен подтверждаться соответствующими документами — медицинскими картами, рентгеновскими снимками, протоколами специальных комиссий... Касается это и юношей, которых только ставят на военный учет, и вполне зрелых мужчин, поступающих на военную службу по контракту.

При этом врачи как государственных и муниципальных, так и частных больниц должны будут давать комиссариатам даже ту информацию, которая ранее относилась к области «врачебной тайны» — о психических расстройствах, наркомании, алкоголизме, токсикомании и даже о ВИЧ-инфицированных. Правда, работники комиссариатов, в чью компетен-

цию будет входить знакомство с подобными сведениями, не имеют права на разглашение данной информации.

Раз анализ, два анализ...

Российские ученые вывели способ определения экологического состояния города или даже целого района по детской слюне.

Разработкой самой методики принадлежит специалистам Института биофизики. Именно они пришли к выводу, что наиболее точной «лакмусовой бумажкой» для определения загрязненности той или иной местности являются дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста, постоянно проживающие на данной территории.

А для того, чтобы получить необходимую информацию, достаточно провести всего два анализа. Один — для определения количества защитной микрофлоры кожи. Другой — на наличие в слюне специального антибактериального фермента лизоцима. Кстати, если уровень последнего высок, значит, ребенок обладает устойчивым иммунитетом и проживает в экологически благоприятной местности.

По информации «Московского комсомольца».