

Рацион

Опасные связи

Определённые типы лекарств часто не сочетаются с некоторыми продуктами питания. Какие из этих сочетаний несут в себе потенциальную опасность?

Болеутоляющие препараты несовместимы с копчёностями. Если побаловать себя грудинкой или сырокопчёной колбаской, с таблетками придётся повременить, иначе есть риск резкого повышения артериального давления.

Повысить давление может также совместный прием антидепрессантов с сыром, йогуртом, изюмом, квашеной капустой. Также не рекомендуется употреблять сметану, соевый соус и говяжью печень.

От молочных продуктов, а также от разнообразных цитрусовых необходимо отказаться во время приёма антибиотиков: такие яства попросту нейтрализуют действие этих лекарств.

Принимая противоревматоидные средства, желательнее повременить с употреблением жареных блюд, сырых овощей и фруктов, грибов и бульонов. Эти продукты в сочетании с лекарствами затрудняют пищеварение.

Железосодержащие препараты – как, впрочем, и другие – нельзя запивать чаем, кофе или молоком. А кроме того, не нужно после их приёма есть сладости и орешки – эти продукты затрудняют усвоение железа.

Некоторые сочетания лекарств с продуктами или напитками не просто нейтрализуют действие медикаментов, но крайне опасны. Ни в коем случае нельзя принимать препараты, понижающие холестерин, регулярно попивая при этом грейпфрутовый сок: такой «микс» чреват развитием почечной недостаточности и даже может привести к летальному исходу.

Исследование

Перепрограммировать раковые клетки

Казанский федеральный университет – КФУ – создал уникальные лекарства для лечения целого ряда недугов, включая рак и эпилепсию, пишет «Российская газета». На рынок они могут выйти в 2024 году.

Так, противовоспалительный препарат KFU-01 обещает облегчить состояние при артрозе и артрите. Комментирует ведущий научный сотрудник научно-образовательный центр фармацевтики университета Константин Балакин:

– Разработка претендует на то, что эти болезни станут излечимыми. Исследования на животных показали, что KFU-01 способен полностью подавлять хроническое воспаление, моделирующее ревматоидный артрит.

Что важно, препарат имеет высокий уровень безопасности и не производит негативного воздействия на желудок; он требует приёма один раз в день.

Средство против эпилепсии KFU-06 показало свою работоспособность в рамках доклинических исследований. А вот ещё одна разработка – KFU-08 – помогает диабетикам. По словам учёных, также в разработке находятся противогрибковый, противотуберкулезный, антибактериальный и противоопухолевый препараты; получены уникальные молекулы.

В частности, исследователи рассказывают о противораковом соединении KFU-07. Комментирует директор НОЦ фармацевтики КФУ Юрий Штырлин:

– Утверждать, что это готовое лекарство, пока рано. KFU-07 ещё не до конца прошел испытания даже на животных. В отличие от большинства современных средств фармакологии, наш препарат не убивает раковую клетку, а перепрограммирует её, постепенно превращая в незлокачественную. До сих пор считалось, что это невозможно. Исследования на грызунах подтверждают обратное.

Психология

Быть ближе к природе

Университет Южной Австралии исследовал, какое влияние игры на природе оказывают на здоровье и развитие детей 2–12 лет. Оказалось, такие игры улучшали мыслительные способности, социальные навыки и креативность.

Специалисты утверждают, что игра на природе повышает уровень физической активности детей, укрепляет здоровье, улучшает моторику, способность к обучению, социальное и эмоциональное развитие. Также пребывание на естественном ландшафте может привести к улучшению познавательных способностей, повышая уровень внимания и концентрации, пунктуальности. Дети, играющие на свежем воздухе, после игры спокойно сидят в классе.

Притом на лоне природы легче реализуются разные аспекты игры – конструктивный, социальный, творческий и функциональный. Дети развивают равновесие, силу, навыки общения, обмениваются опытом и учатся дружить.

Эксперты призывают внедрять инновационные природные игровые площадки в детских садах и школах.

Безопасность

Сохранить здоровье ребёнка

Малыш требует ежесекундного внимания, иначе высок риск травм и отравлений

Специалисты городской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав бьют тревогу. Февраль оказался «урожайным» на чрезвычайные ситуации, в которые попали маленькие магнитогорцы.

– Разве ж я думала о беде?! Оставила пацана одного всего на пять минут, в другую комнату отлучилась! – причитает молодая мама в приёмном покое больницы, пока её двухлетнему сыну обрабатывают ожог на руке от утюга.

Подавляющее большинство родителей думают так же, пока беда не случится с их ребёнком.

Совсем недавно в одном из интервью знаменитый и, пожалуй, самый авторитетный в России доктор Леонид Рошаль сказал: «Чтобы дети перестали травмироваться и погибать, просто голову надо иметь на плечах, не только родителям, но и вообще – взрослым. Вот и всё...» С этим трудно спорить.

Предельная внимательность требуется родителям самых маленьких, за которыми нужен глаз да глаз. Ни на минуту, ни на секунду, ни на мгновение нельзя оставлять подвижных малышей! Стоит только отвернуться, они успевают натворить немало бед. Казалось бы, многие дети проявляют любопытство, карабкаются куда захотят, падают с диванов – и ничего страшного. Но, увы, так бывает далеко не всегда.

В начале февраля трёхлетний мальчишка госпитализирован в реанимацию с множественными травмами после того, как на него упал телевизор. В травматологию с закрытой черепно-мозговой травмой и ушибом головного мозга, полученными при падении, поступил новорождённый, которому буквально месяц от роду. С такими же травмами, да и вдобавок с судорожным

синдромом поместили в реанимацию двухлетнюю девочку после падения с дивана.

Заместитель председателя городской комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, начальник отдела по делам несовершеннолетних администрации Магнитогорска Любовь Щербуняева говорит:

– Любопытство, свойственное, пожалуй, каждому ребёнку, само по себе становится фактором риска: так и подталкивает потрогать, лизнуть, нажать, погрызть... У взрослых в голове не укладывается, как можно выпить жутко пахнущую жидкость для чистки сантехники. Она же и на вкус ужасная! Но малыш делает несколько глотков и обжигает себе все внутренности. Дай бог, чтобы бригада скорой помощи успела доставить бедолагу в реанимацию, а профессионализма врачей хватило для спасения такого «естествоиспытателя».

Любовь Сергеевна не случайно делает акцент на отравлениях. Уже к середине февраля в приёмном покое центра охраны материнства и детства зафиксировали несколько отравлений малышей различной степени тяжести различными препаратами и марганцем по недосмотру родителей. И средство «Санита» на себя разбрызгивали, и атропин в нос закапывали... Самым безобидным из этого потока может показаться случай «злоупотребления» поливитаминами. Но если учесть, что трёхгодовалый мальчишка съел сразу 50 драже, то и это не безопасно.

– Не уповайте на то, что такие казусы могут произойти с кем угодно, только не с вашим ребёнком! – обращается к родителям дошколят и младших школьников Любовь Щербуняева. – Это глубочайшее заблуждение. Конечно, возможность травмирования с возрастом не исчезнет. Но есть надежда,

что подросток к 13–15 годам усвоит основные «можно» и «нельзя» и будет своей головой думать о безопасности. С малышней такой номер не пройдёт! Придётся предугадывать каждый шаг ребёнка, чтобы обезопасить его.

Напоминания: «Будь осторожен!», «Делай аккуратно!» – бесполезны. Как бы проникновенно взрослые ни произносили эти фразы, дети пропустят их мимо ушей. Специалисты городского отдела по делам несовершеннолетних советуют родителям усвоить три обязательных правила, которые помогут эффективно научить детей безопасному поведению.

Во-первых, дети – зеркало родителей, поэтому давайте только положительный пример. Даже в самом нежном возрасте младшие обязательно копируют старших.

Во-вторых, всегда знайте, где ваш ребёнок и чем он занят. Это не значит, что вы держите его на коротком поводке, – это значит, что между вами доверительные отношения.

В-третьих, действие, которое совершается взрослыми автоматически, ребёнку необходимо объяснять детально, конкретно: что именно следует делать и чего делать категорически нельзя.

Важно помнить, что ответственность за предотвращение бытовых травм лежит на родителях

В каждом случае причинения вреда здоровью несовершеннолетнему полицейские и сотрудники прокуратуры ведут проверку. Если обнаруживаются признаки состава преступления, на родителей или лиц, допустивших причинение вреда здоровью, заводится уголовное дело, и начинается разбирательство. Хорошо, если родители «отделаются» объяснительной, а ребёнок – лёгкими повреждениями. За беспечность надо отвечать.

☞ Светлана Орехова



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Инициатива

Минздрав предлагает расширить календарь прививок

Министерство здравоохранения РФ предлагает дополнительно ввести в национальный календарь прививок вакцинацию против четырёх инфекций. Об этом в понедельник сообщил замминистра здравоохранения Сергей Краевой на парламентских слушаниях в Госдуме, передаёт ТАСС.

– Разработана стратегия развития иммунопрофилактики до 2025 года, внесена в правительство и должна быть принята, – сказал он. – В развитие этого

мы предлагаем рассмотреть возможность расширения нацкалендаря, введя туда дополнительные прививки, – от гемофильной инфекции для всех детей, не только из групп риска, от папилломавирусной, менингококковой, ветряной оспы и ротавирусной инфекции.

Краевой отметил, что «расширение календаря зависит от возможностей отечественных производителей производить наши надёжные вакцины», чтобы Россия могла быть независима от иностранных производителей.

На сегодня календарь прививок

включает в себя вакцинации против вирусного гепатита В, гемофильной, пневмококковой инфекции, гриппа, дифтерии, коклюша, кори, краснухи, полиомиелита, столбняка, туберкулёза, эпидемического паротита (свинки). Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям предусматривает также вакцинацию против таких болезней, как бешенство, брюшной тиф, ветряная оспа, клещевой вирусный энцефалит, менингококковая инфекция, сибирская язва, туляремия, холера, чума.