

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в октябре:

5 (с 16 до 18 часов), 9 (с 17 до 19 часов), 17 (с 2 до 4 часов), 19 (с 4 до 6 часов), 22 (с 15 до 17 часов), 27 (с 7 до 9 часов).

Время местное.

СЕЗОН ПРОСТУД

К насморку наш человек относится пренебрежительно. Дескать, лечи не лечи, все равно неделю ходить с платком у носа. Но именно принципиальные сторонники «пережидания» насморка чаще всего становятся постоянными клиентами ЛОР-врачей, поскольку поражения околоносовых пазух (осложнение насморка!) требуют уже хирургического лечения. Поэтому лечить насморк надо с самого первого момента недомогания: заложено нос, появилось ощущение жжения, першение в носу, чихание, головная боль — значит, пора!



## ЧЕМ ДЫШАТЬ, ЕСЛИ ЗАЛОЖЕН НОС?

Начинать лечиться, по мнению специалистов, надо не с лекарств, а с «бабушкиных» рецептов. Например, можно на 5-7 минут погрузить стопы ног до щиколоток в таз с горячей водой. Можно добавить в воду горчицу или морскую соль. После ванночки хорошо растереть стопы пихтовым маслом или эфкамоном. Или хотя бы просто надеть шерстяные носки.

Тепло должно поступать в организм и сверху — пейте как можно больше горячего: чай с медом, с лимоном, отвар шиповника, черной смородины...

Что касается препаратов от насморка, то назвать один и са-

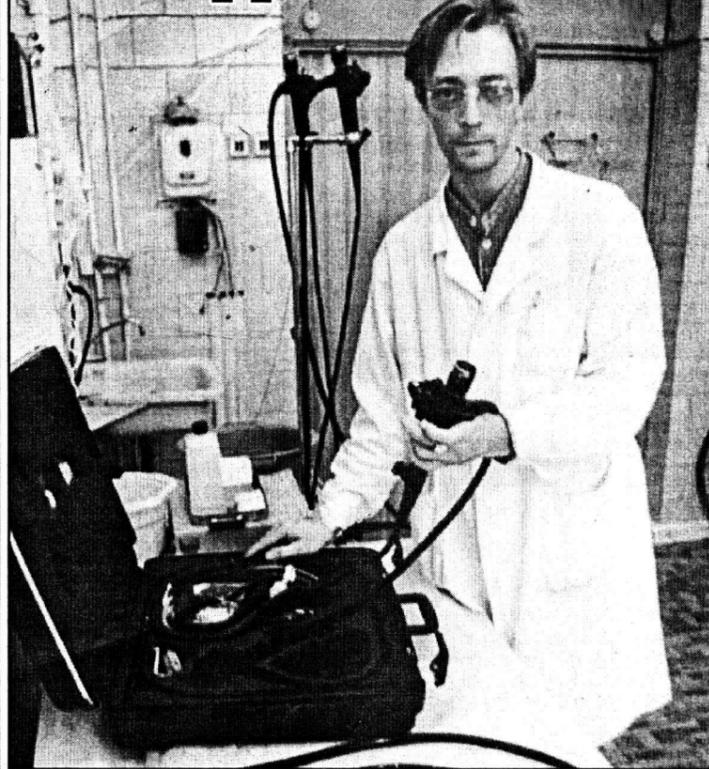
мый лучший невозможно, но главное — не пить все сразу, в надежде, что хоть какой-то поможет! Начинать лучше с травяных, гомеопатических типа антигриппина, иммунала, эдас-150 и пр. Препараты этой группы оказывают комплексное воздействие — противовирусное, иммуностимулирующее, противовоспалительное, противоотечное. Применяйте любую из них надо по «острой» схеме: в течение 1-2 часов каждые 15 минут, дозами, соответствующими вашему возрасту (внимательно читайте аннотацию!).

Если «подскочила» температура выше 38 градусов, можно применять препараты с парацетамолом и витамином С, лучше в виде напитка или растворимых таблеток, детям — в виде ректальных свечей.

«Лить» ли в нос капли или брызгать спреем — кому что удобнее. И то и другое обладает противоотечным, противовоспалительным и антисептическим действием и значительно улучшает качество жизни. То есть буквально через несколько минут сможете спокойно вздохнуть носом.

О. ИЗВЕКОВА.

## НОВЫЕ ПРИБОРЫ - В МЕДСАНЧАСТЬ



Врач И. Иванов демонстрирует новые приборы.

Эндоскопическое отделение диагностического центра МСЧ АГ и ОАО «ММК» получило шесть новых японских гастроэзофагоскопических приборов, предназначенных для остановки внутренних кровотечений, лечения язв, удаления инородных тел из организма и других лечебных операций.

Приобретение уникальных приборов стало возможным благодаря спонсорской помощи ОАО «ММК».

Фото Ю. АЛЕКСЕЕВА.

КАК ПОМОЧЬ ПЬЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ?

## ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Мы начинаем публикацию цикла бесед врачей наркологического центра «Инсайт» В.Ф. КОЗЛОВСКОГО и А.Н. КАРАБАЕВА на тему патологической зависимости человека от алкоголя и наркотиков. В них используются современные представления и знания о проблемных заболеваниях, черпнутые из специальной литературы и личного опыта с больными, страдающими зависимостью от психоактивных веществ. Цикл открывает беседа, знакомящая с одним из самых распространенных психоактивных веществ — горячо любимым россиянами алкоголем. Как говорится, врага лучше знать в лицо.

Алкоголь — этиловый спирт (C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH). Спиртными или алкогольными называются такие напитки, в которые входит этиловый спирт в любых концентрациях и которые содержат от 1 до 40 процентов алкоголя. Безалкогольными являются напитки, содержащие менее одного процента алкоголя (кефир, квас).

Попадая в организм, алкоголь действует на все органы и системы, в первую очередь — в высшие отделы центральной нервной системы. При приеме внутрь алкоголь полностью всасывается через слизистую оболочку желудка (20 процентов) и кишечника (80 процентов). Всасывание алкоголя происходит достаточно быстро, и уже через 5 минут его можно обнаружить в крови, а через полчаса или через 1-2 часа после приема (в зависимости от того, принят ли алкоголь натощак или после еды) он достигает в ней максимальной концентрации. Принятая пища замедляет резорбцию (нарастание концентрации алкоголя в крови), задерживает его в желудке. Клинически эти действия ослабляют опьяняющее действие. Быстрота всасыва-

ния и степень концентрации алкоголя в крови, а затем и в тканях, зависят от объема принятой дозы, от степени разведения спирта, от способа приема, наполнения желудка, от состояния центральной нервной системы и внутренних органов, индивидуальных особенностей организма человека и многих других факторов.

Известно, что крепость алкогольных напитков зависит от концентрации этилового спирта. Так, слабые напитки — пиво, некрепкие виноградные, плодово-ягодные и шампанские вина — содержат от 1-2 до 10-12 процентов алкоголя. Крепкие виноградные вина — от 14 до 20 процентов; плодово-ягодные вина — от 9 до 20 процентов, водка — от 40 до 56 процентов; коньяки — 40-57 процентов; настойки и наливки — 20-45 процентов; спирт — 95,5 - 96,8 процента алкоголя.

Экспериментальными и клиническими исследованиями ученых установлено, что сильнее всего поглощают алкоголь клетки мозга и печени, чем и объясняется поражение этих органов при злоупотреблении «горячительным». Окисление алкоголя происходит с помощью фермента алкогольдегидрогеназы в печени и крови. Установлено также, что 80-95 процентов алкоголя разлагается в организме до конечных продуктов распада — углекислоты и воды, а остальные 5-10 процентов выделяются в неизменном виде, 4-6 процентов выводятся через легкие с выдыхаемым воздухом, 2-4 процента — с потом и через почки с мочой.

С прекращением приема алкоголя его содержание в крови уменьшается медленно. Исследованиями с помощью меченых атомов установлено, что алкоголь в крови находится сравнительно недолго, однако недоокисленные продукты алкоголя (метаболиты) задерживаются во внутренних органах (мозгу, печени, сердце, нервной системе, желудке) до 15 суток. Повтор-

ные выпивки задерживают алкоголь во внутренних органах человека на более длительный срок. Таким образом, последующая доза алкоголя «наслаивается» на продукты его окисления, оставшиеся в организме.

Как установлено, действие алкоголя зависит главным образом от его количества и концентрации выпитого алкогольного напитка. Известно, что одно и то же количество (40г) чистого алкоголя содержится в 100 мл водки, в 200 мл наливки или мадеры, в 250 мл кагора или муската, в 400 мл сухого виноградного вина или в 1150 мл пива. Известный психиатр Крепелин указывает, что 45 процентов пациентов его клиники, страдающих алкоголизмом, потребляли одно пиво. При этом у многих из них были тяжелые формы алкоголизма. Как видно, пиво и виноградное вино, если они выпиты в большом количестве, способны вызывать состояние тяжелого опьянения, в результате чего человек теряет контроль над собой и может совершать неправомерные поступки, вплоть до преступления. Это говорит о том, что даже слабые алкогольные напитки далеко не безвредны для человека. А постоянное потребление пива или вина в больших количествах, так же, как и систематическое потребление малых доз алкоголя, создает у некоторых людей болезненное пристрастие к ним, что может привести к привыканию и развитию алкоголизма. О формах потребления алкоголя в быту и начальных признаках формирования алкоголизма мы поговорим в следующем раз.

Если у вас возникли проблемы, связанные с болезненным пристрастием к различным психоактивным веществам, вам помогут специалисты наркологического центра «ИНСАЙТ», расположенного по адресу: ул. Горького, 8. Телефон: 32-63-04.

ВРАЧ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

## ВНИМАНИЕ: БОТУЛИЗМ!

Употребление недоброкачественных пищевых продуктов часто приводит к заболеванию, называемым в народе отравлением. Как правило, пищевые отравления вызывают условно заразные микробы или их токсины, при определенных условиях накапливаемые в продуктах. У заболевшего появляются боли в животе, рвота, расстройство стула. Как правило, в большинстве случаев все оканчивается благополучно. Но иногда в герметично закупоренных продуктах накапливается токсин. Употребление в пищу таких продуктов ведет к тяжелейшему заболеванию, которое называется ботулизмом.

Его возбудитель — подвижная палочка, которая широко распространена в природе: в почве, в организмах человека, животных и птиц. Она растет и размножается без доступа кислорода, в неблагоприятных условиях образует споры, очень устойчивые во внешней среде — они выдерживают кипячение в течение 4-5 часов, сохраняются в продуктах, содержащих 18 процентов соли. Устойчивы к дезинфицирующим факторам в высоких концентрациях, к высушиванию, замораживанию, к прямому ультрафиолетовому облучению. Без доступа воздуха возбудители ботулизма продуцируют специфический летальный токсин.

Ботулический токсин образуется в консервах домашнего производства, вяленых мясе и рыбе и может годами сохраняться в этих продуктах. Он устойчив в кислой среде, не разрушается пищеварительными ферментами. Под действием высокой температуры теряет свои свойства в течение 10-15 минут.

В России чаще регистрируют заболевания, связанные с употреблением грибов домашнего консервирования, вяленой или сушеной рыбы; в европейских странах — мясных и колбасных изделий; в США — бобовых концентратов.

Вначале токсин попадает в желу-

дочно-кишечный тракт, вызывая несильные боли в животе, часто сопровождаемые расстройством стула. Далее он всасывается в кровь и поражает нервную систему. Возникает паралич дыхательных, глотательных, глазо-двигательных мышц. Заболевший погибает от дыхательной недостаточности в течение 2-3 дней. В зависимости от количества токсина степень поражения варьируется от легкой до крайне тяжелой. Важно понять, что в данном случае легкая степень — это такое состояние больного, при котором, если рано начато лечение, возможно полное восстановление функций организма. В тяжелых случаях даже при интенсивном лечении не всегда удается помочь заболевшим.

Следует помнить: если после употребления консервированных грибов или других консервов в течение суток (реже — двух-трех суток) появляются боли в животе, жидкий стул, мышечная слабость, двоение в глазах, повышается температура, затрудняется дыхание, то необходимо немедленно обратиться к врачу. Естественно, симптомы болезни могут соотноситься по-разному. Первой помощью до прихода врача или приезда «скорой» может быть промывание желудка большим количеством воды. Лечение этого заболевания возможно только специфической противоботулической сывороткой в условиях стационара.

Профилактика ботулизма сводится к строгому соблюдению правил приготовления и хранения пищевых продуктов. Особенно это касается приготовления в домашних условиях грибов консервов, а также рыбных и мясных продуктов. Консервы домашнего приготовления целесообразно перед употреблением прокипятить в течение 10 минут. Самое главное в профилактике — знать об этом заболевании и помнить, чем могут быть опасны продукты, длительно хранящиеся в герметически закрытых банках.

З. НИКИФОРОВА, зав. терапевтическим отделением МСЧ № 1 ОАО «ММК».