

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

ГИППОКРАТ

газета
для здоровых
и больных

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО —

Пациент

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Январь 2017 № 1 (159)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

Главный редактор

В. Н. ЗАПОРОЖАН,
академик НАМН Украины, ректор университета

Редакционная коллегия:

к. мед. н. Л. И. ДАНИЛЬЧЕНКО, проф. В. Г. ДУБИНИ-
НА, проф. А. В. ЗУБАРЕНКО, проф. А. А. ЗЕЛИН-
СКИЙ, д. мед. н. М. А. КАШТАЛЬЯН, чл.-корр.
НАМН Украины В. И. КРЕСЮН, проф. А. С. СОН,
проф. С. А. ШНАЙДЕР, доц. В. А. ШТАНЬКО

В НОМЕРЕ:

- Стресс: его польза и вред *стр. 1*
- Гигиеническое мышление
в деятельности врача *стр. 3*
- Кожа — зеркало желудка? *стр. 4*
- Укрепляем иммунитет *стр. 6*
- Диарея у ребенка *стр. 7*
- Это интересно! *стр. 8*

БОЛЕЗНЬ ВЕКА

СТРЕСС: ЕГО ПОЛЬЗА И ВРЕД

Сколько людей из дня в день используют это слово, пытаясь объяснить плохое настроение, низкую работоспособность, собственную несостоятельность. Мы еще со школьного и университетского курса знаем, что стресс — это состояние человека, возникающее как ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.



Человек в состоянии стресса способен на невероятные (по сравнению со спокойным состоянием) поступки: в момент стресса в кровь выбрасывается большое количество адреналина, мобилируются все резервы организма и возможности человека резко растут, но толь-

ко на определенное время. Известны случаи, когда в состоянии стресса человек совершал необычные поступки. Например, прыгнул через пятиметровый забор, убегая от льва. Старик разогнул стальные прутья решетки окна во время наводнения при попытке спасти

ребенка... Опять же у Н. А. Некрасова о русских женщинах: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет!». Продолжительность этого периода и последствия для организма у каждого человека свои. В целом считается, что небольшой и непродолжи- ➤2



Кронтальный стресс может быть даже полезным для выполнения работы и безвредным для человека, а длительный и значительный — может привести к разным нежелательным последствиям.

Существует достаточно большое количество клинических разновидностей стресса.

Хронический стресс предполагает наличие постоянного или физического, или морального воздействия на человека (длительный поиск работы, постоянные неудачи, выяснение отношений). **Острый стресс** — состояние человека после события или явления, в результате которого он потерял психологическое равновесие (конфликт с начальником, ссоры с близкими людьми). **Физиологический стресс** возникает как результат физической перегрузки организма и (или) воздействия на него вредных факторов окружающей среды (высокая или низкая температура, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума). **Психологический стресс** является следствием нарушения психологической устойчивости личности из-за целого ряда причин: оскорбленное самолюбие, обиды, смерть близкого родственника, ухудшение материального положения. **Информационный стресс** возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума.

С физиологической точки зрения, интересна реакция на стресс у людей с разным типом нервной системы. Психологи используют аналогию с вождением автомобиля или сравнивают людей с известными животными для описания наиболее распространенных видов ответа.

Меланхолик — «нога на тормоз» — отстранен или в депрессии. Человек закрыт от окружающего пространства и проявляет очень

мало энергии и эмоций. Это — «**стресс кролика**». Стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, характеризуются нервозностью и бессонницей. Они чаще, чем другие люди, становятся пациентами психиатров.

У **холериков** типичная стрессовая реакция — гнев, «**нога на газ**» — сердитый или взволнованный. Человек кипит, он взвинчен, излишне эмоционален и не в состоянии усидеть на месте. Также страх неудачи и потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередки сиюминутные реакции «взрыва эмоций»: топанья ногами, хлопанья дверьми, боем посуды. Холерики нередко попадают в сильную зависимость от успеха, а в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Это «**стресс льва**» — человек бурно и энергично реагирует на стресс, как лев. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период.

Флегматик — «**ноги на обеих педалях**» — напряженный и скованный. Человек «заморожен» под давлением стресса и не может ничего сделать, выглядит парализованным, но внутри очень взволнован. Это — «**стресс вола**». Под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. Этот тип людей может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, работающий продолжительно с большой нагрузкой. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в резуль-

тате чего могут становиться тучными. Может также наблюдаться состояние «умственной тяжести», вялости, пересыпания.

Сангвиники со своей нервной системой легче всего переносят стресс. «Выйду-ка я из машинки на время!! Или возьму такси!». К этой категории относятся самые оптимистичные, работоспособные и позитивные индивиды. Известна притча о двух лягушках, попавших в банку со сметаной. Одна из них смирилась со своей участью, прекратила сопротивление и погибла. Другая же продолжала прыгать, хотя ее прыжки и казались бессмысленными. Под ударами лягушачьих лапок сметана постепенно загустела, превратилась в комок твердого масла. Лягушка обрела в нем опору и выпрыгнула из банки. Лягушка-сангвиник вероятно!

Конечно, в настоящее время достаточно редко встречаются так называемые чистые типы. Реакция смешанных типов может выглядеть и как «взорву эту машину и этот город, и сам умру!» или «кто бы понажимал педальки за меня?!».

В целом, стресс — явление достаточно распространенное и обычное. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает проблемы как для человека, так и для организаций в выполнении поставленных задач.

Как же жить, когда вокруг столько негативных стрессирующих факторов и ситуаций?

Существует множество выживания в стрессе. Это и поддержка друзей и членов семьи, чувство контроля, знания и подготовка. Но, на мой взгляд, это — позитивное мышление. Стресс боится оптимизма. Как правило, оптимисты преодолевают трудности, обладают сильным чувством юмора, признают, что изменение является частью жизни, и верят в высшие силы или цели.

Уже доказано, что люди с позитивным мышлением имеют гораздо больше шансов на хорошее здоровье. Человек, который с оптимизмом смотрит на жизнь, уверен в себе и своем завтрашнем дне, находит наилучшие решения в критических ситуациях, позволяющие ему улучшить свою жизнь во всех ее сферах. У позитивно настроенного человека во много раз меньше риск возникновения таких серьезных заболеваний, как инсульт, инфаркт, рак. Конечно, и в жизни оптимиста бывают ситуации, вызывающие грусть, печаль, раздражение, усталость. Но позитивный человек умеет вовремя переключить свой фокус внимания на положительный исход ситуации, создать

намерение, направить свои усилия на оптимальный результат, добиться успеха во всех своих делах.

Учитесь получать удовольствие от окружающего мира! Видеть красивое в повседневных мелочах: осенние листочки, летние одуванчики, теплое море, чашечка утреннего латте с яблочным пирогом... Улыбайтесь чаще: оптимисты дольше живут и реже болеют. Например, американца без улыбки представить трудно. И их национальный девиз «Smile!» известен во всем мире. Старайтесь чаще шутить, смеяться, смотреть веселые фильмы и истории. Философ Фридрих Ницше подтвердил важность юмора своим высказыванием о том, что «только животное, которое

страдает больше всех на земле, могло придумать смех».

Будьте внимательны и заботливы к своему телу, ухаживайте за собой, балуйте себя приятными и вкусными мелочами. Позвольте своей нервной системе расслабиться и отдохнуть.

Если события повседневной жизни заставят вас слегка напрячься, вспомните красивого, умного, в меру упитанного мужчину в самом расцвете сил, который в любой экстремальной ситуации всегда говорил: «Спокойствие, только спокойствие!».

Г. А. ВОЛОХОВА,
к. мед. н., доцент кафедры
физиологии

МЕДИЦИНА И ОБЩЕСТВО

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ВРАЧА

На протяжении всего длительного периода своего существования гигиена стремится к охране здоровья людей. Несмотря на это, в современных условиях идеальное здоровье трудно встретить в действительности. А. П. Доброславин еще в 1880 г. отмечал, что здоровым можно назвать такого человека, который обладает настолько устойчивым физиологическим равновесием в отправлениях его организма, что запас развиваемых в нем сил вполне соответствует расходованию этих сил, вызываемому данным социальным положением.

Итак, гигиена стремится к охране общественного здоровья населения путем изучения и оценки степени неблагоприятного воздействия на человека антропогенных и природных факторов. Это становится все более актуальным на современном этапе развития. За последние 200 лет население Земли увеличилось в 8 раз, а возможности планеты остались прежние. Резко возросли потребности людей в пищевых ресурсах, приспособлениях, облегчающих существование, а это вызывает появление новых, ранее неизвестных технологий, зачастую имеющих четко выраженный агрессивный характер, увеличивает



ся нагрузка на природные ресурсы. Степень агрессии внешней среды в отношении человечества увеличивается, а приспособляемость (адекватные реакции) требует длительного времени. Между ними растут противоречия. Все это приводит к увеличению отрицательной нагрузки на здоровье людей и росту заболеваемости. Отсюда цель гигиены (профилактической медицины) — уменьшить степень отри-

цательного воздействия внешних факторов и улучшить условия существования населения, а основная задача — изучение законов прочного физиологического равновесия в организме при различных условиях деятельности. К сожалению, к основным постулатам гигиены в обществе (в том числе и медицинском сообществе) относятся с прохладцей, признавая теоретически их пользу, ➤4

3 но не следуя им на практике. Сегодня люди ценят только такие меры, к великому сожалению, которые дают быстрые результаты (например, дал врач таблетку — перестала болеть голова, т. е. конкретные лечебные мероприятия, направленные на устранение болезненного фактора). Оценивать даже значительные, но отсроченные во времени гигиенические меры, направленные на сохранение общественного здоровья (например, предотвращение антропогенного загрязнения питьевой воды, которое рано или поздно приведет к развитию патологического процесса или отравления), большинство современного общества или не в состоянии или не желает.

Деятельность врача-лечебника многогранная и сложная, требующая серьезной профессиональной подготовки, постоянного совершенствования на практике, но она мало соответствует той, которая является основополагающей при решении гигиенических проблем общественного здравоохранения. Работа лечащего врача более всего похожа на «общую» для определенной болезни помощи. А ведь известно, что индивидуальные различия в организме играют решающую роль в особенностях оказания помощи конкретному пациенту. И полное выздоровление зависит не только от профессионализма лечащего врача, но и от многих внеш-

них факторов: в каких микроклиматических условиях находится больной, каким воздухом он дышит, какую пьет воду, какую пищу кушает и т. д. Поэтому лечащий врач должен иметь хотя бы азы гигиенических знаний.

Современная гигиена имеет четко выраженный научный характер. Ее научность обусловлена необходимостью изучения всех явлений внешней среды, которые могут оказать отрицательное воздействие на физиологические функции организма, что, в свою очередь, приводит к развитию патологических процессов. Это та основная особенность гигиены, которая характеризует ее как самостоятельную научную дисциплину, вот поэтому ни один врач-лечебник не может заменить гигиениста. Каждый фрагмент гигиены другие специалисты рассматривают с высот своей специальности и не могут вычленивать то, что называют сегодня философией здравоохранения — а это и есть суть гигиены.

Ф. Ф. Эрисман в свое время отметил: «Заявите, что гигиена не есть наука об общественном здоровье, что она должна заниматься лишь разработкой частных вопросов в стенах лаборатории, и перед вами останется лишь призрак науки, ради которого и трудиться не стоит».

Да, не каждый врач может быть специалистом по гигиене, но врача-лечебника и нельзя упрекать в

этом. Лечебнику нет возможности заниматься экспертной оценкой внешних агрессивных факторов, ему достаточно вполне своих проблем. Но каждый, кроме запаса знаний по предмету, обязательно должен усвоить гигиенический способ мышления.

Особое значение гигиенической науки, которая изучает причины болезней и ищет средства к их устранению, зачастую значительно актуальнее чем то, которое смягчает лишь отрицательное воздействие на организм агрессивных факторов внешней среды.

В. В. БАБИЕНКО,
д. мед. н., профессор,
зав. кафедрой гигиены
и медицинской экологии,

Ю. С. РУДЕНКО,
к. мед. н., доцент кафедры
гигиены и медицинской экологии

Когда эта статья была уже готова к печати, пришло печальное известие: не стало одного из ее авторов — Юрия Степановича Руденко. Юрий Степанович долгое время был добрым другом нашей газеты, автором многих публикаций, квалифицированным специалистом и надежным товарищем. Таким он и останется в памяти всех, кто его знал. Редакция выражает соболезнования родным и близким Ю. С. Руденко, всем его друзьям и коллегам.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЬ!

КОЖА — «ЗЕРКАЛО ЖЕЛУДКА»?

Дерматология является неотъемлемой составной частью медико-биологической науки и практики, поэтому все современные достижения в этой сфере обязательно затрагивают и науку о коже. Если Вы поинтересуетесь, за что присуждали Нобелевскую премию в области медицины (в том числе И. И. Мечникову), то Вы узнаете, что награждались ученые, работавшие по проблемам таких болезней, которые имеют свое проявление на коже: стрепто- и стафилодермии, туберкулез, осповидные заболевания.

Именно в коже, первом защитном барьере человека от внешней среды, сконцентрировано 33 типа разных клеток. С учетом того, что мы знаем сейчас о биофизике и биохимии только одной клетки, в которой любое повреждение сопровождается реакцией всех ее молекулярных систем, можно себе только представить, какие интересные открытия нас ожидают в будущем.

Экология, питание и современный образ жизни, конечно, имеют значение для здоровья всего орга-

низма человека и, естественно, его кожи. Но мы должны еще и еще раз убеждаться в библейских истинах: человек иногда (а в последнее время, к сожалению, очень часто), планируя и желая лучшего, получает обратный результат. Серьезность проблемы может состоять и в том, что применяемые сегодня технологии в выращивании сельскохозяйственных культур и животноводстве допускают применение различных «удобрений», «добавок» и т. д. Давайте задумаемся, а

с какой целью их используют? Ответ — с целью ускорения роста. Как Вы думаете, при употреблении таких продуктов человеком, не действуют ли эти «ускорители» и на клетки человеческого организма? Нет 100 % гарантии, что это не так, а уж тем более — с кожными заболеваниями генетически детерминированными (т. е. с наследственной склонностью). Естественно, что такие заболевания проявятся или раньше, чем обычно (в раннем возрасте), или «нежданно» в возрасте, в котором они обычно реже встречаются (в пожилом). Ведь в чем загадка, например, псориаза? В неконтролируемом росте эпидермоцитов (деление клеток эпидермиса не прекращается, они неудержно растут). И еще одно, с нашей точки зрения, важнейшее

обстоятельство причин «омоложения» болезней кожи состоит в том, что кожа, как и невральная трубка плода, контролируется во многом одинаковыми эмбриональными генами. В этот период их формирования любое мало-мальское негативное воздействие может приводить к неправильной программе дальнейшего дифференцирования клеток, и уж после рождения у таких детей очень рано может проявиться вышеуказанная «генетическая детерминация». То есть виновата не наследственность, а те факторы, «неестественные» для эмбриона, которые поступают с генетическим материалом матери и отца. К таким факторам, в первую очередь, следует отнести курение, употребление алкоголя, наркотиков. Даже «наперсток» алкоголя, принятый беременной, может негативно сказаться на ребенке. Согласно данным американских эмбриологов, бесконтрольное применение даже некоторых косметологических кремов приводило к развитию тератогенных опухолей у новорожденных.

Следует также помнить о том, что больна не кожа, а болен человек, и в его коже на это реагируют все системы. Вот это как раз и есть новое направление, по которому необходимо сейчас двигаться дерматологии, помня о том, что:

— нет отдельной нервной, эндокринной или иммунной систем, функционирует единая нейроиммунно-эндокринная регулирующая система, в которой кожа играет исключительно важную роль;

— даже термин «воспаление» следует рассматривать как незавершенный, так как с самого начала любого повреждения сразу же «срабатывают» системы репарации (восстановление); это доказывает наличие «программы», заложенной в человеке эволюционным путем; поэтому правильно говорить не «воспаление», а «воспалительно-репаративный процесс»; и крупные фармакологические фирмы учитывают это, производя свои новые препараты.

Но мы хотим подчеркнуть, что глупо игнорировать и народный опыт. У нас любят «шельмовать» докторов, которые используют рецепты народной медицины. Представьте себе, что только из-за того, что иглотерапия является народным методом лечения в Китае, ее бы запретили. А эффективность метода доказана столетиями и современными научными исследованиями.

Точно такое же отношение нашей кафедры и к фитотерапии. Только один из примеров — у мужчины 50 лет была диагностирована аденома предстательной железы, что послужило основанием для онкологов рекомендовать ему немедленное проведение операции. Однако один из опытных онкологов, несмотря на то, что он был блестящим хирургом, высококвалифицированным профессором, порекомендовал пациенту применять французский препарат из африканской сливы. После 2 месяцев лечения при контрольном исследовании никаких признаков аденомы не было выявлено. Пациент живет полноценной во всех отношениях жизнью, у него родился ребенок. Таких примеров в дерматологической практике безмерное количество. Иногда, когда не помогали никакие современные мази, кремы, гели, высыпания на коже исчезали после применения того или иного растения (чистотел, череда, подорожник, ромашка, кора дуба и т. д.). Однако действительно следует учитывать, что самолечение травами может оказать и губительный эффект, и мы знаем даже о случаях смерти от такого самолечения (например, молодой пациентки от применения корня лопуха вместе с димексидом «для укрепления роста волос» из-за наступившей аллергической реакции по типу отека Квинке).



Хочется напомнить читательской аудитории нашей газеты рекомендации врачей, известных как авторов «Салернского кодекса здоровья» (1480 г.), укороченный вариант:

«Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать печалей,
Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться,
Скромно обедай, о винах забудь, не сочти бесполезным
Бодрствовать после еды, полуденного сна избегай,
Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула;
Будешь за этим следить — проживешь ты долго на свете.
Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими
Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище...».

Гигиенические рекомендации также не потеряли своей актуальности с тех времен:

«Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной,
В меру туда и сюда походи, потянись, расправляя
Члены свои, причешись ты и зубы почисти.
Все это ум укрепляет и силу вливает в прочие члены.
Кратким пусть будет полуденный сон, иль вовсе не будет.
Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость
Все за полуденный сон ты получишь себе непременно...».

Достаточно много рекомендаций актуальны и для пищевых рационов:

«Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков.
Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.
Ты за еду никогда не садись, не узнав, что желудок
Пуст и свободен от пищи, какую ты съел перед этим,
Сам по желанию есть, ты получишь к тому подтверждение:
А указанием будет слюны пробежавшая струйка.
Персики, яблоки, груши, сыры, молоко, солонина,
Мясо оленья и козье, и заячье мясо и бычье:
Все это черную желчь возбуждает и вредно болящим.
Свежие яйца, багряные вина, супы пожирнее,
Хлеб из тончайшей муки — доставляют телесную крепость.
Сыр молодой, молоко и пшеница полнят и питают,
Бычьи тестикулы также, свинина и мозг всевозможный,
Спелые смоквы и свежие гроздья от лоз виноградных...».

Даются и характеристики вин:

«Ценятся вина по вкусу, по запаху, блеску и цвету.
Доброго хочешь вина — непременно пять признаков эти:
Крепость, краса, аромат, охлажденность и свежесть, конечно.
Сладкие белые вина гораздо питательней прочих.
Красного если вина ты когда-нибудь выпьешь не в меру,
То закрепится живот и испортится голоса звонкость...».

В. В. БОЧАРОВА,
к. мед. н., завуч кафедры
дерматологии и венерологии



УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

В прошлом номере мы уже начали разговор о стимулировании иммунитета. Как утверждает автор статьи, в большинстве случаев снижение иммунитета является компенсированным и не требует назначения иммуностимуляторов. Во всех случаях обязательным является восстановление правильного образа жизни, где особое место отводится рациональному питанию.

Есть три основных принципа диетотерапии для восстановления иммунной системы.

Первый — достаточное употребление жидкости (родниковой воды, свежеприготовленных соков, муссов из разных фруктов и овощей) в целях выведения токсинов из организма.

Второй — активировать обмен веществ в организме путем употребления достаточного количества фруктово-овощных блюд с высокими оздоровительными качествами, антибактериальным и мочегонным действием.

Третий — при выполнении первых двух принципов включение в рацион особых продуктов питания с иммуностроительными качествами.

Для быстрого восстановления после вирусных и бактериальных инфекций необходимо достаточное употребление витаминных соков (до 1 л): калины, клюквы, рябины, малины, а также добавление в блюда лука, чеснока, петрушки, которые имеют выраженное антибактериальное, противовирусное, противогельминтное действие.

С успехом можно использовать отвар из цельных зерен овса. Залить один стакан неочищенного промытого овса 1 л холодной воды на ночь. Утром кипятить 40 мин, настоять до охлаждения, процедить и протереть через дуршлаг. В отвар можно добавить мед, изюм. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Использованный овес можно потолочь и еще раз залить на ночь. Курс лечения — от 2 нед. до 2 мес., можно повторять в течение года.

Для снятия интоксикации особенно полезно употребление меда (майского, липового, акациевого, лесного) и продуктов пчеловодства. Можно принимать мед с пчелиной пыльцой по 1 ч. л. утром натощак, держа смесь во рту до полного растворения. Пчелиный подмор начинают принимать с 0,5 ч. л., постепенно доводя до 1 ч. л., утром и вечером за 30 мин до еды, запивая водой. Полезно употребление сотового меда, в котором есть много антисептических веществ.

Поливитаминовый настой шиповника обладает бактерицид-

ным, дезинфицирующим, потогонным, мочегонным свойством: 2–3 ст. л. плодов помыть, измельчить, залить 0,5 л кипятка в термосе (или укутать в посуде), настоять 6–8 час. Принимать по 1 стакану (детям — 0,5 стакана) 2–3 раза в день до еды, желателно с медом или вареньем. После каждого приема полоскать рот, чтобы не повредить зубную эмаль. С шиповником, душицей или чабрецом можно приготовить ароматные чаи.

Сок из красной свеклы улучшает кроветворение, увеличивает выносливость, имеет противоопухолевое действие. В красных соках (виноградный, клюквенный, вишневый, томатный, брусничный) содержится множество веществ, укрепляющих иммунную систему.

Регулярное употребление ягод (черной смородины, черники, малины, облепихи, ежевики и др.) в натуральных формах консервирования (замораживание, сушка, засахаривание) по 2–3 ст. л. в день в блюда или в виде морсов оказывает положительное влияние на состав кишечной микрофлоры, улучшает иммунный ответ, оптимизирует работу всего организма. Из цитрусовых полезны лимоны, апельсины, грейпфруты, киви, гранаты.

Необходимо помнить об иммуномодулирующем влиянии яблок и моркови, зеленого (но не высушенного) горошка и молодой фасоли, корня хрена, перца чили, молодой крапивы, салата-латука, капусты брокколи.

Для формирования правильного и адекватного иммунного ответа, синтеза иммуноглобулинов, организму нужны качественные пластические вещества — белки в виде обезжиренного мяса, рыбы, домашней птицы, яичного белка и молочных продуктов. Ценным растительным белком, который легко усваивается, обладает иммуностроительными свойствами, является грецкий орех. Его называют «хлеб будущего». Для укрепления иммунитета необходимо употреблять 5–10 штук в день.

Свежие сырые яйца обладают наибольшим иммуномодулирующим действием среди всех продуктов питания, особенно перепелиные и от домашних курей (4–6 шт. перепелиных или 1–2 шт. куриных утром натощак, лучше в сыром виде (гоголь-моголь) или слегка сваренном). Однако надо помнить, что при употреблении сырых яиц есть риск заразиться сальмонеллезом.



Из молочных продуктов ценными свойствами обладает козье молоко. А кисломолочные продукты (с коротким сроком хранения!) имеют дополнительные иммуномоду-

лирующие качества по сравнению с цельным молоком.

Проросшая пшеница очень богата цинком, витамином Е, растительным белком и клетчаткой, в ней есть витамины группы В. Она является ценным и доступным оздоровительным средством.

Внимание! Доказано, что злоупотребление сладостями, мучными изделиями, фаст-фудами, шипучими напитками, мясной продукцией животных и птиц, выращенных с использованием стимуляторов роста, гормонов, антибиотиков, генномодифицированными продуктами нарушает обмен веществ, способствует развитию ожирения (с определенной степенью иммунодефицита) и депрессии (неспецифический признак иммунодефицита).

Кроме правильного питания, очень важны для поддержания

иммунитета посильный физический труд и дозированные физические нагрузки на свежем воздухе. Через 20 мин после начала нагрузки у человека начинают вырабатываться эндорфины (гормоны счастья). Полезны прогулки в парковой зоне, у моря. Дома можно использовать эффективные водные процедуры (обливание, контрастный душ, обтирание).

Итак, если хотите, чтобы иммунная система была в норме, займитесь закаливанием, гуляйте на свежем воздухе, питайтесь здоровой пищей, отдыхайте — и положительный результат не заставит себя долго ждать.

Е. В. НАЙДЕНОВА,
к. мед. н., ассистент кафедры
общей практики и медицинской
реабилитации

ШКОЛА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

ДИАРЕЯ У РЕБЕНКА — ЧТО ДЕЛАТЬ?

Кишечные инфекции довольно часты у детей. Даже самым аккуратным и чистоплотным родителям не всегда удается избежать развития у малыша кишечной инфекции. Как правило, инфекция начинается внезапно — с болей в животе и поноса. Кишечные инфекции могут сопровождаться подъемом температуры, однако это происходит не всегда. При появлении каких-либо из описанных симптомов — обязательно вызывайте врача, а во избежание ошибок ознакомьтесь с правильными ответами на актуальные в этом случае вопросы.

Нужно ли давать сорбент при диарее, чтобы ее остановить?

Этого делать нельзя! Диарея — это защитный механизм, который помогает организму быстрее очиститься от токсинов и бактерий. Сорбенты имеют лишь временное действие и впоследствии усиливают и продлевают интоксикацию.

Что делает сорбент? Натягивает (адсорбирует) токсины.

Что дальше? Токсины нужно вывести!

Сколько времени сорбент находится в кишечнике? У здорового ребенка время прохождения веществ по кишечнику 10–12 часов.

Если сорбент с присоединенным токсином не вывести, что будет? Сорбент начнет «отдавать» токсин через некоторое время опять в кишечник, и интоксикация может усилиться.



Не давайте сорбенты при диарее — поите ребенка специальными солевыми растворами, это ускорит выздоровление.

Если у ребенка диарея, имеет ли значение, что он пьет, или лишь бы больше пил?

Специальные растворы оральной регидратации являются идеальным питьем для ребенка в отличие от обычной воды или чая. Эти растворы содержат оптимальную концентрацию компонентов (солей и сахаров), необходимых ребенку в данный момент. Сладкие растворы (чай с сахаром, компот) перерастягивают кишечник, тянут на себя соли и воду, что усиливает диарею. Помните, чего нам хочется после очень сладкой или соленой пищи? Пить! Большое количество воды при попадании в кишечник растягивает его стенки. Растяжение стенки кишечника — главный сигнал к акту дефекации. И поэтому, если ребенок пьет просто сладкую или соленую жидкость, эффект будет обратный — диарея будет усиливаться.

Можно ли для ребенка использовать те же растворы, что и для взрослых?

Особого вреда это не принесет, но и особой пользы тоже. Потребность ребенка и взрослого в минеральных веществах разная, поэтому для детей используют детские растворы с определенной концентрацией компонентов.

Е. А. ГУРИЕНКО,
к. мед. н., доцент кафедры
пропедевтики педиатрии

В УКРАИНЕ ЗАПРЕТИЛИ ЛЕДЕНЦЫ ДЛЯ ГОРЛА

Леденцы «Стрепсилс» с ментолом и эвкалиптом от британской компании теперь запрещены в Украине из-за несоответствия требованиям контроля качества. Соответствующее распоряжение дала Государственная служба Украины по лекарственным средствам, пишет «Сегодня.ua».

Как сообщается в документе, запрет на реализацию препарата, его хранение и применение введен по причине несоответствия требованиям контроля качества по показателю «однородность массы».

Контроль за выполнением распоряжения возложен на территориальные органы Государственной службы по лекарственным средствам.

ФИЗКУЛЬТУРА ДЕЛАЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ

Из-за отсутствия эффективных лекарств для лечения деменции единственным способом уберечься от этого заболевания остается профилактика. Ученые получили новые данные, свидетельствующие о том, что регулярные физические нагрузки замедляют старение мозга.

Старение тканей организма — процесс неизбежный, однако его можно значительно замедлить с помощью здорового образа жизни, который в обязательном порядке подразумевает физические нагрузки.

С помощью этого универсального «лекарства» можно снизить риск развития болезней сердца и сосудов, многих форм рака, а также старческого слабоумия.

Американские исследователи из университета города Майями получили данные, которые указывают на то, что процесс старения мозга у очень пожилых людей можно значительно замедлить, если 2–3 раза в неделю заниматься физкультурой.



Авторы публикации в специализированном медицинском издании American Academy of Neurology на протяжении 12 лет наблюдали группу пожилых американцев (возраст участников превышал 65 лет) численностью 876 человек.

Перед началом исследования все его участники сообщили, выполняли ли они физические упражнения на протяжении двух предшествующих недель, и если выполняли, то как часто и на протяжении какого времени.

Испытуемые не получали каких-либо специальных рекомендаций относительно образа жизни, а 7 лет спустя ученые пригласили их для обследования головного мозга с помощью метода магнитно-резонансной томографии и прохождения тестов для проверки состояния интеллекта.

Такие же исследования были вновь проведены еще 5 лет спустя.

Ученые обнаружили, что у тех участников, которые перед началом исследования сообщали о том, что вообще не занимаются физкультурой или подвергают себя физическим нагрузкам от случая к случаю, как правило, наблюдались наихудшие результаты при тестировании когнитивных функций.

Коме того, МРТ показала, что у малоподвижных испытуемых наблюдалось ускоренное накопление белка бета-амилоида в участках мозга, отвечающих за долгосрочную память — избыток этого белка в нейронах является причиной развития болезни Альцгеймера.

«Разница в состоянии гиппокампа у людей одного возраста, из которых часть регулярно занималась физическими упражнениями, а другая нет, была разительной. У любителей активного образа жизни ткани мозга были моложе лет на 10», — комментирует руководитель этого исследования профессор Клинтон Райт.

ПИТАНИЕ И СОН

Американские ученые определили, как рацион человека влияет на его сон. Они провели исследование, в котором приняли участие 13 мужчин и 13 женщин, средний возраст которых составлял 35 лет. Вес всех участников был в норме. В течение 5 дней все они ложились спать в 10 вечера, а вставали в 7 утра на следующий день. В среднем продолжительность ночного сна составляла 7 часов 35 минут.

Используя полисомнографию, авторы смогли оценить качество сна. При анализе они учитывали и то, чем питались участники исследования накануне. Оказалось, что сон людей, употреблявших большое количество клетчатки, был более глубоким. Те же, в чьем рационе присутствовало много насыщенных жиров, сахара и было мало клетчатки, спали беспокойно и часто просыпались.

Результаты, полученные авторами, указывают на то, что изменение характера питания может положительно сказаться на качестве сна. Так что людям, жалующимся на плохой сон, может быть достаточно ввести в свой рацион больше клетчатки и сократить потребление сладкого.



Редактор выпуска И. В. Барвиненко
Ответственные секретари
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Учредитель и издатель — Одесский
национальный медицинский
университет

Адрес редакции:
65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.
Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.
Подписано к печати 02.02.2017. Тираж: 500. Заказ 1968.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.