

ин 107 Кригер

Здоровье

ИЗДАТЕЛЬСТВО „ПРАВДА“

10 1968



50





ДЛЯ ТЕБЯ,

СОВЕТСКИЙ ЧЕЛОВЕК

И ЛЕТОМ И ЗИМОЙ многолюдно на туристской базе московского инструментального завода «Калибр». Ежегодно здесь, неподалеку от станции Планерная, отдыхает оноло пяти тысяч рабочих, служащих, ветеранов производства.

Зимой повсюду на заснеженных полях и холмах мелькают фигуры лыжников, петляют между флажками слаломисты. А летом и осенью допоздна слышится стук волейбольного мяча, ведут нескончаемые баталии городошники и мастера малой ракетки. Любители тишины сидят на тенистых берегах Сходни с удочками. Бороздят воды Клязьминского водохранилища байдарочники. Заводские туристы прокладывают все новые и новые маршруты по живописным местам Подмосквья.

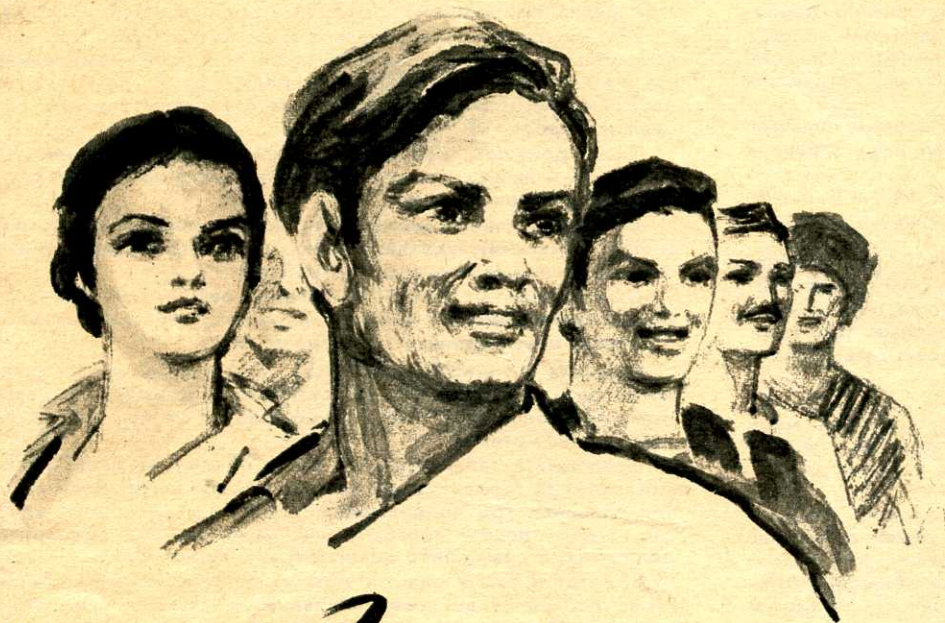
Фото А. ОЛЬШЕВСКОГО.

Здоровье

№ 10 (166) ОКТЯБРЬ 1968

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств здравоохранения
СССР и РСФСР

Основан 1 января 1955 года



Комсомольцам

Быть всегда молодым — не беда, не крамола:
Вечно молод восход;

не стареет река.

Полстолетия уже за спиной комсомола,
А походка его широка и легка.

В комсомоле навек — молодое горенье
Октября, новостроек, великих побед.
Озаряет дороги его поколений
Ленинизма немеркнущий свет.

И, пройдя по горячим дорогам планеты,
Говорю я — конечно, врачам не в укор,—
Что храню до сих пор,

берегу до сих пор

«Рецептуру» моих молодых пятилеток.

Не забудьте, что можно недуги лечить
Страстным спором в пути,

дальним рейсом в ночи,

Объяснением полночным,
взглядом добрым и зорким,
Поручением срочным

и доверьем высоким,

Горным лесом, где дольше всего остается
Из низин и оврагов ушедшее солнце.

Поднимайтесь сюда неисхоженным трактом,
Продирайтесь сквозь ветки, колючки, шипы.
Почему не поверить, что даже инфаркты
Лечит эта спираль пешеходной тропы!

Дятла стук...

Словно сердце настойчиво бьется.
Даль в просветах берез. Можно тронуть рукой.

Всех болезней страшной безразличный покой.
Поднимайтесь к вершинам, друзья-комсомольцы!

Екатерина ШЕВЕЛОВА

Воспитывайте ВОЛЮ

Профессор
М. С. Лебединский

МОГУЧАЯ, всепобеждающая воля! Она преодолевает любые преграды, помогает выстоять в самых тяжелых испытаниях.

Воля — это труд, это — творчество, это — познание природы и ее покорение. Без сильной воли нет движения вперед.

Советский народ — созидатель и творец — народ волевой, целеустремленный. Таким воспитала его Коммунистическая партия, таким его выковала жизнь.

Людьми непреклонной воли были те, кто первым подымал славное знамя революционных битв, кто вел нашу страну к победе Октября.

Жизнь великого вождя Коммунистической партии В. И. Ленина и его соратников — замечательный образец сильной, непоколебимой воли.

Гражданская и Великая Отечественная войны, годы мирного труда рождали в нашей стране сотни и тысячи героев, сотни и тысячи примеров воли, стойкости, мужества, патриотизма.

Сильная воля особенно необходима молодежи, тем, кому довершать строительство коммунизма, завоевывать космос, вести страну к новым вершинам.

Что же такое воля? Как она воспитывается?

Сила воли не отвлеченное качество. В известной мере она зависит от особенностей нервной системы. Но решающую роль в ее формировании играет среда, окружающие условия, воспитание.

Сильной волей может обладать лишь человек, ставящий перед собой значительные цели и задачи. Именно наличие такой цели и создает условия для формирования воли.

Если человек не стремится быть полезным обществу, пользоваться уважением, признанием окружающих, он не может развить, укрепить и правильно ориентировать свою волю.

Понятие воли включает в себя ряд таких качеств, как настойчивость, решительность, целеустремленная активность, самообладание, способность преодолевать значительные препятствия, верность чувству долга.

Но что значит, например, быть настойчивым? Настойчивость, проявляемая без достаточных оснований, по случайному поводу, скорее должна быть отнесена к упрямству, то есть к черте характера, говорящей о слабости воли, о том, что человек недостаточно владеет собою, легко подчиняется случайным, второстепенным влияниям.

Подлинная настойчивость выражается в последовательности и обоснованности поступков, в способности отделять существенное от несущественного, случайного.

А что такое решительность?

Решительность волевой личности всегда связана с ясным осознанием необходимости, целесообразности соответствующих действий и поступков. Приведем хотя бы такой житейский пример. Двое молодых людей в автобусе, заговорившись, не успевают вовремя сойти. Один, заметив, что автобус уже тронулся, мгновенно бросается вперед, расталкивает стоящих на площадке и, силой разжав створки дверей, спрыгивает на ходу; другой остается.

— Эх ты, нерешительный! — кричит ему товарищ, самого себя считая, конечно, весьма решительным. А между тем поступок его просто необдуманый, он без всякой необходимости подвергал риску себя и причинил неприятности другим.

Воля — одна из основных черт характера, а он воспитывается с детства. Но и в юности, и в зрелом возрасте, и даже в старости можно работать над собой, подавляя нежелательные черты своего характера и укрепляя, развивая положительные задатки.

Проявление воли бывает двояким. С одной стороны, это активность в достижении намеченной цели, а с другой — преодоление влечений к тому, что противоречит достижению этой цели, противоречит морали, требованиям общества.

У человека есть две группы потребностей: одни в основном определяются его биологической природой и видоизменяются под влиянием социальной среды, другие — собственно человеческие, целиком возникающие и развивающиеся в социальной среде.

Пища, допустим, необходима и животному и человеку. И животным и людям присущ половой инстинкт как общая биологическая закономерность.

А идейная целеустремленность, жажда знаний, тяга к красоте, к творчеству, удовлетворению духовных запросов — это специфические человеческие потребности.

Одна из важных сторон воспитания воли — глубокое осознание своих действий и поступков — «очеловечивание» биологически обусловленных потребностей.

Вершина воспитания — добиться такой гармонии личности, когда само противоречие между биологическими и социальными потребностями снимается, не требует от человека трудной борьбы мотивов.

Представьте себе ситуацию, когда одному из двоих изнемогающих от голода людей достается кусок хлеба. Возможны три варианта, три продолжения: либо он съедает этот хлеб сам, либо после колебаний и мучительных сожалений делится со вторым, либо делится сразу, не колеблясь.

Вот этот третий вариант и есть управление своими инстинктами, отточенная до совершенства воля, ставшая сущностью человека. Это гармония между потребностями биологическими и собственно человеческими.

Такая гармония и у юноши, имеющего высокие нравственные принципы, определяет отношение к любимой девушке. Уважение к ней, сознание своего рыцарского долга звучат в гамме его чувств сильнее полового инстинкта, делают для него во внутреннем невозможными и неприемлемыми поступки, затрагивающие девичью честь.

Наличие сильной воли не только непременное условие полноценной личной и общественной жизни, но и залог нервно-психического здоровья. Именно слабовольные люди, именно люди, пасующие перед трудностями, чаще страдают неврозами и некоторыми другими заболеваниями.

Воспитание и самовоспитание воли тесно смыкаются с идейным, нравственным, эстетическим воспитанием.

Нет и не может быть каких-то технических приемов, способных воспитать волю как изолированное качество. Воля — свойство личности. Не надо также думать, что воля воспитывается и проявляется только в острых, необычных ситуациях. Повседневная жизнь, обыденный труд, взаимоотношения с окружающими каждый день дают нам возможность сделать какой-то шаг в самовоспитании, приблизиться к желаемому идеалу.

Помните, что легкомысленное отношение к половой жизни, склонность к алкоголю, бездеятельность являются самыми сильными тормозами в воспитании воли.

Необходимо бороться с ленью во всех ее проявлениях; особенно важно преодолевать «лень мысли» — тенденцию избегать продумывания своих поступков, планов на будущее, больших жизненных вопросов.

Подчас, поддавшись расслабляющему влиянию такой тенденции, человек начинает избегать даже доступной ему умственной работы: решения более сложных задач, чтения серьезной литературы, игры в шахматы.



Рисунок Н. Шеберстова.

Началом волевого действия всегда бывает мысль, сознание определенной цели. Затем — принятие решения и, наконец, его исполнение.

Поставив перед собой какую-то задачу, четко представляйте себе, чего вы хотите добиться ее осуществлением. Взвесьте все доводы — и действуйте!

Именно последний этап — выполнение решения — часто представляет главные трудности. Слабовольные люди оттягивают его, откладывают, не могут заставить себя начать выполнение намеченного. А в преодолении этой инертности и состоит тренировка воли.

Легче, конечно, выполнять те действия, которые связаны с приятными эмоциями. Допустим, вы любите спорт, поставили себе целью добиться какого-то спортивного разряда и с удовольствием занимаетесь. Но для того, чтобы стать спортсменом, надо бросить курить, надо каждый день рано вставать, чтобы до работы успевать на тренировки. Это вначале уже менее приятно, но если вы не сумеете преодолеть внутреннего противодействия неприятному, цель не будет достигнута.

Воспитывать волю надо, не боясь трудностей. Вместе с тем очень важно ставить перед собой реальные, осуществимые цели, намечать задачи, пусть и сложные, но выполнимые.

Бывает, что смолоду люди не знают самих себя, не представляют, что им по плечу, а что нет. Такое знание дается опять-таки опытом, трудом, активной, целенаправленной деятельностью; это — основное условие воспитания воли.

Итак, общий и главный совет: если вы хотите стать волевыми людьми, не будьте инертны! Пусть всегда

перед вами стоит какая-то конкретная и значительная задача: овладеть определенным умением, достигнуть более высокого уровня в своей профессии, расширения своих знаний... Ставьте себе для выполнения этой задачи сроки, не отступайте от них.

Когда личные цели сливаются с целями общества, гармонируют с ними, создаются наилучшие условия для формирования волевых черт характера — само общество, коллектив помогают человеку, поддерживают его.

В этом отношении у нашей молодежи — безграничные возможности: путь к совершенствованию перед ней открыт!

КРАЕВАЯ ПАТОЛОГИЯ

Инфекционный нефрозо-нефрит

Кандидат медицинских наук
И. С. Худяков

НЕОБОЗРИМЫ просторы нашей Родины, разнообразны ее природные условия. Новые города зачастую возводятся там, где раньше не ступала нога человека. И везде, будь то поиск полезных ископаемых или лекарственных трав, прокладка новой дороги или отдых в туристском походе, человека может подстергать опасность заражения серьезными заболеваниями.

В организме животных, обитающих в лесах, степях и пустынях, могут находиться возбудители клещевого энцефалита, туляремии, клещевого возвратного тифа, чумы. Академик Е. Н. Павловский назвал такие болезни природно-очаговыми — присущими определенным местностям.

От животных в организм человека возбудители инфекций переносятся кровососущими насекомыми и клещами, распространяются с выделениями больных животных, которые загрязняют продукты питания, почву и растительность. К таким заболеваниям относятся и геморрагический инфекционный нефрозо-нефрит. Это инфекционное заболевание почек имеет и другое название — геморрагическая лихорадка с почечным синдромом. К слову сказать, на-

именований этой болезни около десяти, но до сих пор нет единого, которого придерживались бы все исследователи, поскольку заболевание еще изучается. В большинстве названий подчеркивается наличие поражения почек.

Впервые геморрагический инфекционный нефрозо-нефрит наблюдали в тридцатых годах врачи на Дальнем Востоке. Для изучения этого опасного заболевания в 1938 году Наркомздрав СССР направил туда несколько комплексных научных экспедиций. Надо было узнать пути распространения инфекции. В результате многочисленных исследований в 1940 году А. А. Смородинцеву и его соратникам удалось установить вирусную природу заболевания и то, что возбудителей геморрагического инфекционного нефрозо-нефрита сохраняют мелкие грызуны — восточные полевки.

В дальнейшем выяснилось, что геморрагический нефрозо-нефрит встречается не только на Дальнем Востоке, в Хабаровском и Приморском краях, но и на Урале, в Верхнем и Среднем Поволжье и даже в таких обжитых областях, как Тульская, Московская, Рязанская.

Теперь несомненно, что геморрагический инфекционный нефрозо-нефрит вызывается вирусом. Источником заражения людей служат мышевидные грызуны — восточные, красные, рыжие, обыкновенные полевки, лесные, полевые мыши. Вместе с выделениями больных грызунов (моча, кал) вирус попадает на почву, растительность и окружающие предметы, накапливается в пыли и мусоре помещений по путям передвижения зверьков, заражает продукты питания.

Чаще других заболевают люди, расчищающие лесные и кустарниковые территории в осваиваемых районах. Они используют под временное жилье палатки, землянки и бараки. Дикие грызуны легко проникают в такое жилище человека, к местам хранения продуктов.

Как правило, на захламленных вырубках и строительных площадках резко возрастает численность мышевидных грызунов. При расчистке территории, уборке помещений человек вдыхает вместе с пылью вирусы, обитающие в лесной подстилке или мусоре. Это наиболее частый путь заражения геморрагическим нефрозо-нефритом.

Известны случаи заражения через продукты, которые хранились в местах, не защищенных от грызунов. Некоторые ученые предполагают, что вирусы передаются человеку клещами и блохами, которые сосут кровь больных зверьков.

Заражение может наступить в любое время года, но чаще это бывает в октябре, ноябре и даже декабре. Именно в это время растет численность грызунов, и они с наступлением холодов устремляются к жилью человека.

С момента заражения до первых признаков болезни проходит в среднем три недели. Вначале заболевший жалуется на головную боль, сильную слабость, озноб сменяется у него чувством жара, беспокоит боль в мышцах. Затем температура поднимается до 40 градусов, головная боль становится мучительной, присоединяется тяжесть и боль в пояснице.

С первых дней болезни пропадает аппетит, появляется тошнота, а вскоре и рвота, которая усиливается во время еды. Это приводит к обезвоживанию организма.

Характерен внешний вид больного — лицо у него становится красным, как у человека, который только что вышел из бани. Конъюнктивы глаз и слизистая оболочка зева воспалены. Уже с первых дней болезни можно заметить мелкоточечную красную сыпь на груди и спине.

Вирусы инфекционного нефрозо-нефрита и выделяемые ими яды действуют на мелкие кровеносные сосуды, вследствие чего стенки их становятся ломкими и проницаемыми для плазмы и клеток крови. Кровозлияния происходят как в мозговую ткань, так и в ткани внутренних органов. Особенно ярко эти процессы выражены в почках. Нарушаются дыхание, питание клеток, затрудняется удаление из них азотистых шлаков, которые в больших концентрациях отравляют организм. Развивается воспаление мозга, и возникает его отек. Некоторые ученые считают, что вирусы, находящиеся в крови больного в первые дни болезни, выводятся из организма почками и, возможно, размножаются в эпителии многочисленных сосудов этого органа. Поэтому почки страдают более других органов.

Как видим, заболевание это очень серьезное и требует соблюдения строжайшего постельного режима. Везти заболевшего в больницу необходимо в положении лежа.

Специфических методов лечения при этом заболевании нет. Однако врачи располагают большим арсеналом средств, помогающих организму в борьбе с болезнью.

Перенесшие заболевание средней тяжести в течение месяца нуждаются в освобождении от тяжелого физического труда.

В районах, где наблюдались заболевания геморрагическим инфекционным нефрозо-нефритом, надо соблюдать определенные правила. Для временного размещения людей в необжитых районах необходимо выбирать места, где нет грызунов. Площадь, отведенную под палаточный городок, землянки или временные бараки, освобождают от кустарника, валежника и густой растительности, служащих убежищем для этих зверьков. Вырубленный кустарник и валежник собирают и сжигают или вывозят за 1—3 километра от строительной площадки.

В районах размещения людей зверьков уничтожают отравленными приманками. Палатки и бараки обрабатываются средствами, убивающими насекомых и клещей. Для набивки матрасов и подушек используют только свежескошенную траву, просушенную не на земле (где могут быть норы грызунов), а на специальных подставках, стеллажах, навесах из жердей. Старое сено можно использовать только после того, как его, тонко разстлав, выдержат несколько часов на солнце или обработают инсектицидами.

Продукты, которые обычно не разогревают, — хлеб, сахар, соль, сыр, а также столовую посуду и кухонные принадлежности надо хранить в местах, недоступных для грызунов — в шкафах и ящиках, обитых листовым железом, в ведрах с крышками. Следует иметь в виду, что ящики из досок прогрызаются грызунами за несколько часов.

Во время земляных работ в лесу и на уборке лесной подстилки надо закрывать нос и рот марлевой повязкой. Ее делают из трех слоев марли или широкого бинта (15 × 20 сантиметров). Края обметывают ниткой, а к углам пришивают завязки. Курить и есть во время работы запрещается, иначе загрязненными руками в рот можно занести вирусы. Хорошо, если после окончания работ есть возможность помыться в бане или переносной душе, сменить верхнюю одежду, обувь.

На охоте, рыбной ловле, в туристском походе нельзя даже на короткое время располагаться в брошенных сараях, бараках, землянках, если предварительно в них не проведена влажная дезинфекция и дезинсекция. Для отдыха или ночевки лучше выбирать открытые, возвышенные места, свободные от нор грызунов.

После оборудования привала или ночлега, перед приготовлением пищи и едой необходимо тщательно мыть руки с мылом или хотя

бы протереть их одеколоном. Столовую посуду и особенно миски, ножи, вилки нельзя раскладывать на траве, пнях, случайных предметах. Надо подстилать клеенку.

Не следует выбрасывать пищевые остатки около жилья и захламливать привал, это привлекает грызунов.

Все эти меры помогут предупредить возникновение инфекционного нефрозо-нефрита.



Рисунок Е. Гурова.

На обращение «Здоровья» отвечает Совет Министров Белорусской ССР.
О постановлениях по борьбе с шумом, принятых Советами Министров Азербайджанской ССР, Армянской ССР, РСФСР, Казахской ССР, Молдавской ССР, см. «Здоровье» №№ 5, 7, 8, 9.

В Совете Министров Белорусской ССР

О мерах по борьбе с шумом

В СВЯЗИ С БУРНЫМ РАЗВИТИЕМ промышленности, транспорта, культурно-бытового и жилищного строительства возрастает опасность увеличения интенсивности шумового фона в населенных пунктах и на предприятиях республики.

Нерациональная трассировка уличного движения, недостатки в производстве и эксплуатации автомашин, конструктивные недоработки при сооружении в жилых домах встроенных предприятий торговли, общественного питания и бытового обслуживания, низкая эффективность ряда звукоизолирующих материалов, эксплуатация неисправных станков и механизмов, нарушение режима пользования радиоаппаратурой и другие источники возникновения шума приводят к значительному ухудшению условий проживания населения.

При разработке проектов планировки и застройки жилых кварталов и микрорайонов не уделяется должного внимания вопросам защиты населения от различных шумов. Не проводится борьба с шумом и на многих промышленных предприятиях.

Совет Министров Белорусской ССР ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Облсполкомам и Минскому горисполкому работать и осуществить мероприятия по значительному ограничению бытовых и производственных шумов, имея в виду:

а) осуществление при утверждении проектов и застройке городов заглубленной прокладки транспортных магистралей или создание между ними и жилой застройкой защитных озелененных разрывов;

б) запрещение уличного движения автомобильного транспорта с неотрегулированной работой двигателей и неисправными выхлопными устройствами;

в) установление такого режима пользования стационарной и транзисторной радиоаппаратурой, при котором создаваемые ею шумы не распространялись бы на окружающих;

г) обеспечение надлежащего состояния городских уличных покрытий, трамвайных путей и своевременное устранение в жилых домах неисправностей, создающих шум.

2. Госстрою БССР предусматривать в проектах планировки городов и микрорайонов защиту жилой застройки от уличных шумов, а при разработке проектов жилых домов не допускать размещения в них встроенных объектов, при эксплуатации которых технически невозможно устранение шума и вибрации.

3. Облсполкомам, Минскому горисполкому, министерствам и ведомствам БССР обеспечить организацию системы эффективного контроля за ограничением шумов на подведомственных предприятиях, в колхозах и совхозах.

4. Министерству промышленности строительных материалов БССР принять меры к повышению звукоизолирующих свойств выпускаемых строительных материалов.

5. Министерству охраны общественного порядка БССР потребовать от Государственной автомобильной инспекции усиления надзора за технической исправностью эксплуатируемого автомобильного транспорта и строгим соблюдением запрещения звуковых сигналов в городах.

6. Управлению Белорусской железной дороги принять меры к ограничению и снижению интенсивности звуковых сигналов локомотивов в пределах территории городов.

7. Министерству здравоохранения БССР принять меры к усилению государственного санитарного надзора за соблюдением всеми ведомствами санитарных требований в части борьбы с шумом.

8. Поручить заинтересованным организациям и ведомствам в трехмесячный срок разработать и представить Совету Министров БССР предложения о мероприятиях по борьбе с шумом в Белорусской ССР.

Заместитель Председателя
Совета Министров Белорусской ССР
В. ЛОБАНОК

Управляющий делами
Совета Министров Белорусской ССР
И. КОЗЛОВ

Герпетиформный дерматит

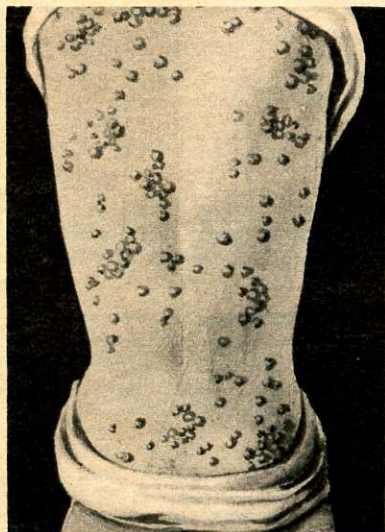
Профессор
Ю. К. Скрипкин

В этой статье рассказывается о дерматите Дюринга • особенностях его течения • режиме питания больных • гигиене кожи • о некоторых несложных процедурах, которые можно делать дома.

ДЕРМАТИТ — воспаление кожи. Герпетиформный дерматит, или болезнь Дюринга, — разновидность этого заболевания. Свое название оно получило по имени американского ученого Л. А. Дюринга, который впервые описал эту болезнь. Дерматит Дюринга чаще встречается у взрослых, реже у детей.

Обычно болезнь начинается внезапно. На коже появляются маленькие пузырьки и пузыри величиной с горошину или лесной орех, наполненные жидкостью, вначале прозрачной, которая затем становится мутной — гнойной или кровянистой. Пузырьки располагаются группами, так же как при довольно распространенном кожном заболевании герпесе. Отсюда и произошло название дерматита — герпетиформный, то есть напоминающий по форме герпес.

У одних больных пузыри покрывают все туловище, у других только ноги и руки, могут они появиться и во рту. На голове, лице, ладонях и подошвах их обычно не бывает. Кожа вокруг пузырьков воспаляется, краснеет и отекает, появляются гнойнички, волдыри и зуд. В период высыпания у больных повышается температура, постоянный нестерпимый зуд лишает их сна, они становятся раздражительными.



Художник изобразил типичное расположение пузырьков при герпетиформном дерматите Дюринга.

От расчесов, а иногда и сами по себе пузырьки лопаются, ссыхаются, образуя корочки. Когда корочка отпадает, на ее месте остается коричневатое или белое пятно. Иногда у страдающих дерматитом Дюринга на ногтях образуются продольные и поперечные полосы, ногти становятся тусклыми и хрупкими, утолщаются или, наоборот, истончаются. Острый период заболевания может продолжаться несколько недель, а иногда и месяцев.

Постепенно период обострения проходит, пузырьки и корочки исчезают, прекращается зуд. Несколько месяцев человек чувствует себя здоровым, но неожиданно

данно опять наступает обострение. Так может продолжаться годы, если больной не лечится.

В настоящее время медицина располагает высокоэффективными препаратами: по назначению врача применяют синтетические кортикостероидные гормональные препараты (преднизолон, триамцинолон, дексаметазон), ДДС (диаминодифенил сульфид), препараты мышьяка. В некоторых случаях назначают антибиотики (эритромицин, мономицин, олететрин, олеандомицин, тетрациклин), сульфаниламидные препараты (сульфадимезин, норсульфазол). Всеми этими лекарствами можно пользоваться только по назначению и под контролем врача, который учитывает особенности организма больного, стадию его болезни, действие различных лекарств. Неправильно и бесконтрольно примененные, они могут вызвать обострение недуга.

Очень важно соблюдать правильный режим. Рекомендуется регулярное, полноценное питание с достаточным количеством белков и витаминов. Полезны мясо, творог, свежие овощи, фрукты. Надо отказаться от острых и соленых блюд, а также маринадов, копченостей. Соленая пища способствует задержке жидкости в организме, нарастанию отека кожи и возникновению новых пузырьков. Супы и вторые блюда лучше недосаливать или готовить без соли, добавляя ее лишь непосредственно перед едой. Необходимо решительно отказаться от спиртных напитков.

Больным дерматитом Дюринга полезно ежедневно принимать поливитамины по одной таблетке утром, в обед и вечером.

Людям полным следует ограничить количество жиров: не более 40 граммов животных жиров в день для приготовления блюд и непосредственно к столу. Кроме того, в день они могут съесть 30 граммов сахара, меда или варенья, хлеба не больше 250 граммов, а крупы, картофеля, макаронных изделий — 40—60 граммов.

Если пузырьки появились во рту, следует готовить протертые блюда (овощные пюре, мясные и творожные суфле, протертые каши). Полезны кисели, компоты, нектары, фруктовые соки. Надо отказаться не только от твердой, но и горячей и кислой пищи, так как она раздражает слизистую оболочку рта и усиливает воспаление.

Рот после еды рекомендуется полоскать растворами борной кислоты (одна чайная ложка борной кислоты на стакан теплой кипяченой воды) или бикарминта (одна таблетка на полстакана теплой кипяченой воды). Для полоскания можно также воспользоваться настоем шалфея. Чайную ложку высушенных листьев шалфея заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 30 минут. Затем жидкость процеживают че-

Дюринга

рез несколько слоев марли, остужают и чуть теплым настоем полощут рот. Применяют для полоскания и раствор купленного в аптеке спиртового настоя календулы (одна чайная ложка настоя на стакан теплой кипяченой воды).

После полоскания слизистую оболочку рта можно смазать купленным в аптеке по рецепту врача раствором буры в глицерине. Для этого кусочек гигроскопической ваты наматывают на чайную ложку или шпатель, смачивают в растворе и протирают рот.

Пузырьки, гнойнички и корочки на теле рекомендуется ежедневно смазывать бриллиантовой зеленью или раствором марганцовокислого калия темно-коричневого цвета, а кожу вокруг протирают одеколоном, 70-градусным спиртом или водкой. На прорвавшиеся пузырьки надо накладывать повязку с дерматоловой или ксероформной мазью, препаратами «Оксикорт» или «Геокортон».

Большим дерматитом Дюринга не следует принимать ванны, но не реже раза в неделю надо мыться под теплым душем, пользуясь детским или глицериновым мылом. При этом покрытые сыпью и воспаленные участки кожи нельзя мылить и тереть мочалкой: их надо лишь осторожно обмывать теплой водой.

Очень важно наладить правильный режим дня. Спать больному необходимо не менее 8 часов в сутки, ежедневно 2—3 часа бывать на свежем воздухе. С разрешения врача можно заниматься физкультурой, посильным физическим трудом. Надо по возможности избегать чрезмерных волнений, перегревания и переохлаждения, травм. Если, кроме дерматита Дюринга, человек страдает хроническим тонзиллитом или отитом, имеет кариозные зубы или другие очаги хронической инфекции, необходимо, не откладывая, обратиться к отоларингологу или стоматологу.

Когда у больного наступает улучшение, он не должен без разрешения врача прекращать лечение. Иногда целесообразно в таких случаях продлить прием уменьшенных доз лекарства, принимать поливитамины, соблюдать диету.

Некоторые больные, боясь заразить окружающих, избегают общества, уединяются. Этого делать не следует: дерматит Дюринга не заразен.

ИТАК, чтобы избавиться от дерматита Дюринга, необходимо:

- настойчиво и упорно лечиться под наблюдением врача;
- строго соблюдать предписанную врачом диету;
- отказаться от алкоголя;
- избегать ненужных волнений;
- ежедневно бывать на свежем воздухе;
- заниматься физкультурой и посильным физическим трудом.



Какими целебными свойствами обладает элеутерококк колючий и может ли он заменять женьшень? — спрашивают читатели Е. А. Ким (Казань) и О. П. Будничук (Москва).

Уважаемые товарищи! Вам отвечает сотрудник Всесоюзного института лекарственных растений ботаник Александр Борисович НИКОЛАЕВ.

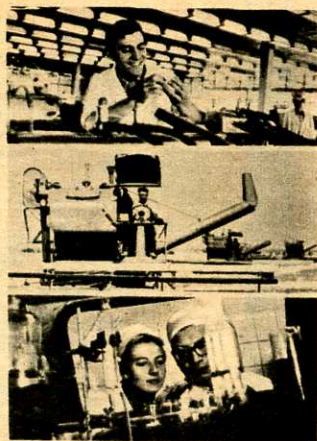
ЭТО РАСТЕНИЕ так же, как и женьшень, принадлежит к семейству аралиевых, но встречается гораздо чаще, чем женьшень. Охотники Дальнего Востока, Приморского и Хабаровского краев, Амурской области и Южного Сахалина называют этот кустарник «чертовым кустом». Пробираться через его густые заросли высотой до пяти метров с колючими шипами действительно трудно.

Ботаническое описание растения было сделано более ста лет назад, а о его лечебных свойствах узнали совсем недавно. Дальневосточные ученые обнаружили, что элеутерококк колючий содержит гликозиды, крахмал, эфирное масло, следы алкалоидов и другие вещества. И вскоре был получен новый лечебный препарат — жидкий экстракт корней элеутерококка, обладающий всеми основными свойствами женьшеня. Так же, как и драгоценный «корень жизни», новый препарат стимулирует физическую и умственную работоспособность, благотворно влияет на функцию половых желез, с успехом применяется при общей слабости, переутомлении, после изнуряющих тяжелых болезней.

Жидкий экстракт элеутерококка выпускается во флаконах, которые следует хранить в темном и прохладном месте. Принимают его только по назначению лечащего врача.

При тяжелых острых инфекционных заболеваниях препарат противопоказан. Учитывая его активное тонизирующее действие, рекомендуется воздерживаться от пользования этим лекарством и при гипертонической болезни с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головного мозга, при внутренних кровотечениях и геморрагическом диатезе.

Кроме специального лечебного препарата, сейчас начат выпуск тонизирующего напитка «Элеутерококк» — лимонада, в состав которого входит экстракт из корней элеутерококка и солодки.



Дорогой отец

ВЫРВАВШАЯСЯ из тисков плотины Ангара снова режет тайгу — с юга на север. Постепенно стихает шум Братска, исчезают из вида корпуса молодого города, и вы опять оказываетесь среди девственных ландшафтов Восточной Сибири.

По Ангаре идут пароходы в Усть-Илим. Невольно вспоминается популярная песня: Усть-Илим на далекой таежной реке, Усть-Илим от огней городских вдалеке, Пахнут хвоей зеленые звезды тайги, И вполголоса сосны читают стихи.

На левом берегу Ангары высится отвесная скала — Толстый мыс. Над ним развеваются красный флаг, установленный еще первым «десантом», высадившимся здесь шесть лет назад. Первопроходцы поставили свою палатку именно там, куда скоро упрется плечом громадная плотина будущей гидроэлектростанции — младшей сестры Братской ГЭС. Сейчас внизу, под Толстым мысом, режут, перекрывая шум Ангары, машины. Тысячи комсомольцев со всех концов страны трудятся в Усть-Илиме, чтобы эта незаметная точка на карте стала большим современным городом.

Усть-Илим — далеко не единственная возможность попробовать романтику на вкус. На многих ударных комсо-

мольских стройках Востока и Севера работают сотни тысяч молодых энтузиастов. Они возвели в необжитых местах около тысячи новых городов и поселков. Средний возраст жителей, например, Ангарска и Дивногорска — всего 24—26 лет.

Энергия юности, помноженная на колоссальные природные ресурсы, дает ошеломительные результаты. Иначе и быть не может: ведь у советской молодежи за плечами славные традиции и драгоценный опыт предшествующих поколений. На знамени комсомола — пять орденов, и каждый из них — символ героизма и мужества.

1928 год. Комсомол награжден боевым орденом Красного Знамени. Так оценила страна подвиги юных бойцов, громивших Деникина и штурмовавших Перекоп, бившихся с Колчаком и уничтожавших кулацкие банды.

1931 год. Орден Трудового Красного Знамени за ударную работу на стройках.

1945 год. Орден Ленина за героизм в годы Великой Отечественной войны.

1948 год. Орден Ленина за активное участие в социалистическом строительстве.

И, наконец, 1956 год. Орден Ленина за освоение целины.

Для сегодняшней молодежи характерны стремление к романтике, неустанный поиск. Целина, Сибирь, Север, Даль-

ний Восток — это не только миллионы киловатт энергии и миллионы пудов пшеницы. Это одновременно и великолепная жизненная школа, стремление юного поколения к самоутверждению. Отправляясь в тайгу и на целину, молодые люди не только строят там города и поселки — они создают самих себя: закаляются физически и морально, получают трудовые и организаторские навыки. Где бы ни учился или ни работал молодой человек, повсюду он будет зачинщиком нового и яростным борцом со старым, отжившим, косным. Потому что советская молодежь воспитывается в духе преданности делу ленинской партии, пролетарского интернационализма и дружбы народов, готовности к защите завоеваний Октября. Сила нашей молодежи в ее высокой идейной убежденности, марксистско-ленинском мировоззрении, классовом самосознании, непримиримости к буржуазной идеологии.

Жаркими летними днями встречала София — столица Болгарии — советских посланцев IX Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Фестивальное движение ярко показало всю силу, динамизм, жизнеспособность молодого поколения. IX Всемирный явился мощной демонстрацией единства прогрессивной молодежи и студентов всего мира за солидарность, мир и дружбу.

Советская молодежь, во главе которой идет 23-миллионная армия комсомола, активно участвует в жизни нашей страны: более 40 процентов тружеников народного хозяйства — это люди до 30 лет, люди, находящиеся в том возрасте, когда человек ярко излучает физическую и умственную энергию.

Молодость — время, когда человек легче всего усваивает знания. Мы страна поголовной грамотности, а скоро будет введено обязательное среднее образование. Молодежь учится сама и учит других. Сейчас каждый третий педагог — молодой человек.

Новое поколение в большой дружбе с наукой: половина советских ученых — молодые люди, смелые, талантливые экспериментаторы.

И в области здравоохранения молодежь — в первых рядах борцов за жизнь, долголетие и здоровье людей. Каждый третий советский врач — молодой человек, недавно давший «клятву Гиппократа». Он с присущим юности пылом посвящает себя благородней-

шей профессии. И труд его одинаково благодарен — будь он скромным сельским врачом, блестящим столичным хирургом или видным ученым-теоретиком.

Глядя на советскую молодежь, на рослых, крепких парней и стройных девушек, с одухотворенными лицами, умными, пытливыми глазами, убеждаешься, что человек непрерывно духовно и физически совершенствуется.

А те дела, которые вершит молодежь и ее вожак — комсомол, — свидетельство того, что в нашей стране энергия молодости мудро направляется опытом старшего поколения, поколения отцов.

Весь советский народ празднует полувековой юбилей Ленинского комсомола, который всегда находился и находится на переднем крае борьбы за коммунизм, за торжество ленинских идей. «Нет ничего более возвышенного и благородного, чем следовать Ленину, самоотверженно бороться за дело, которому он посвятил свою жизнь», — говорится в постановлении Центрального Комитета КПСС «О подготовке к 100-летию со дня рождения Владимира Ильича Ленина».

Партия призывает всех советских людей, в том числе и молодежь, учиться у Ленина — пламенного борца за свободу и счастье трудящихся.

Владимир Ильич придавал огромное значение коммунистическому воспитанию молодежи, ее активному участию в революционной борьбе и строительстве нового общества. Воспитание у советской молодежи воли, мужества, умения жить и бороться по-ленински — благородная задача комсомола.

Широкие массы молодежи с энтузиазмом включились во всенародное социалистическое соревнование за достойную встречу великой даты. Молодежь решила ознаменовать 100-летие со дня рождения самого дорогого для нас человека, основателя Коммунистической партии Советского Союза, создателя первого в мире социалистического государства, новыми свершениями и трудовыми успехами.

Молодых строителей коммунизма вдохновляет призыв Коммунистической партии:

— Будем и дальше работать и жить по-ленински, создавая прекрасный памятник Владимиру Ильичу — здание коммунизма, великое и достойное воплощение его бессмертных идей.

Р. КУХТИН



50



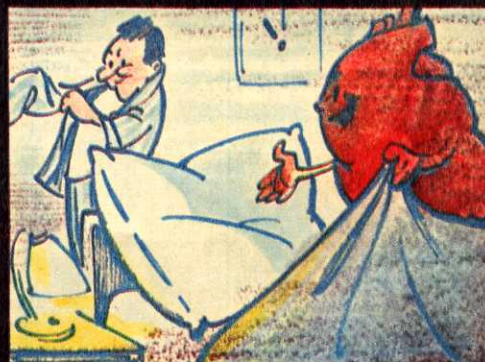
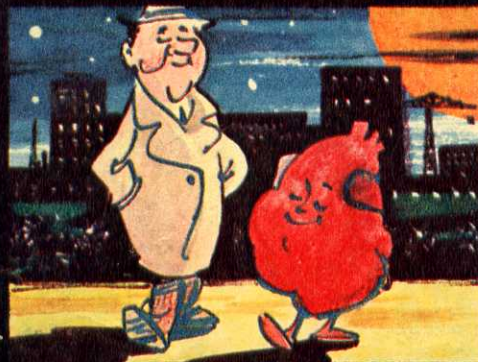
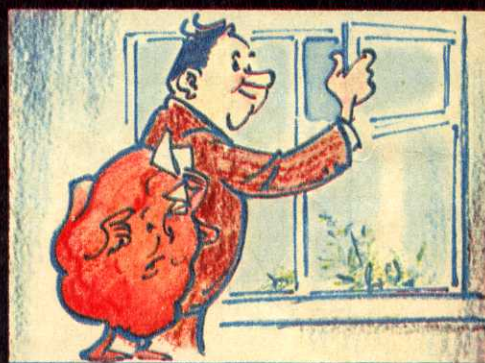
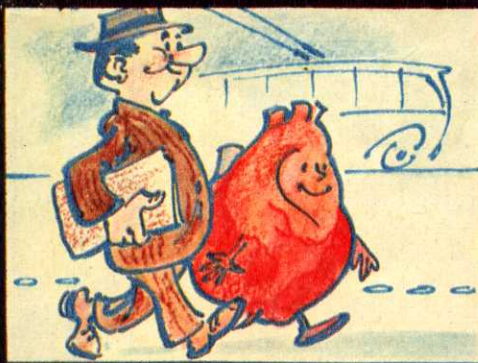
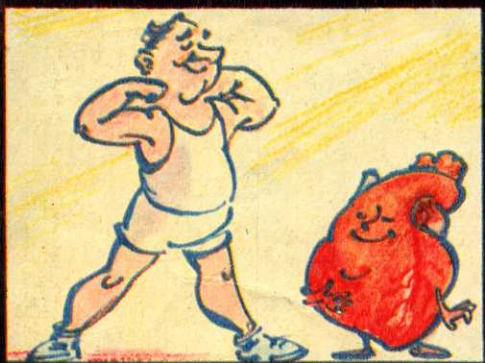
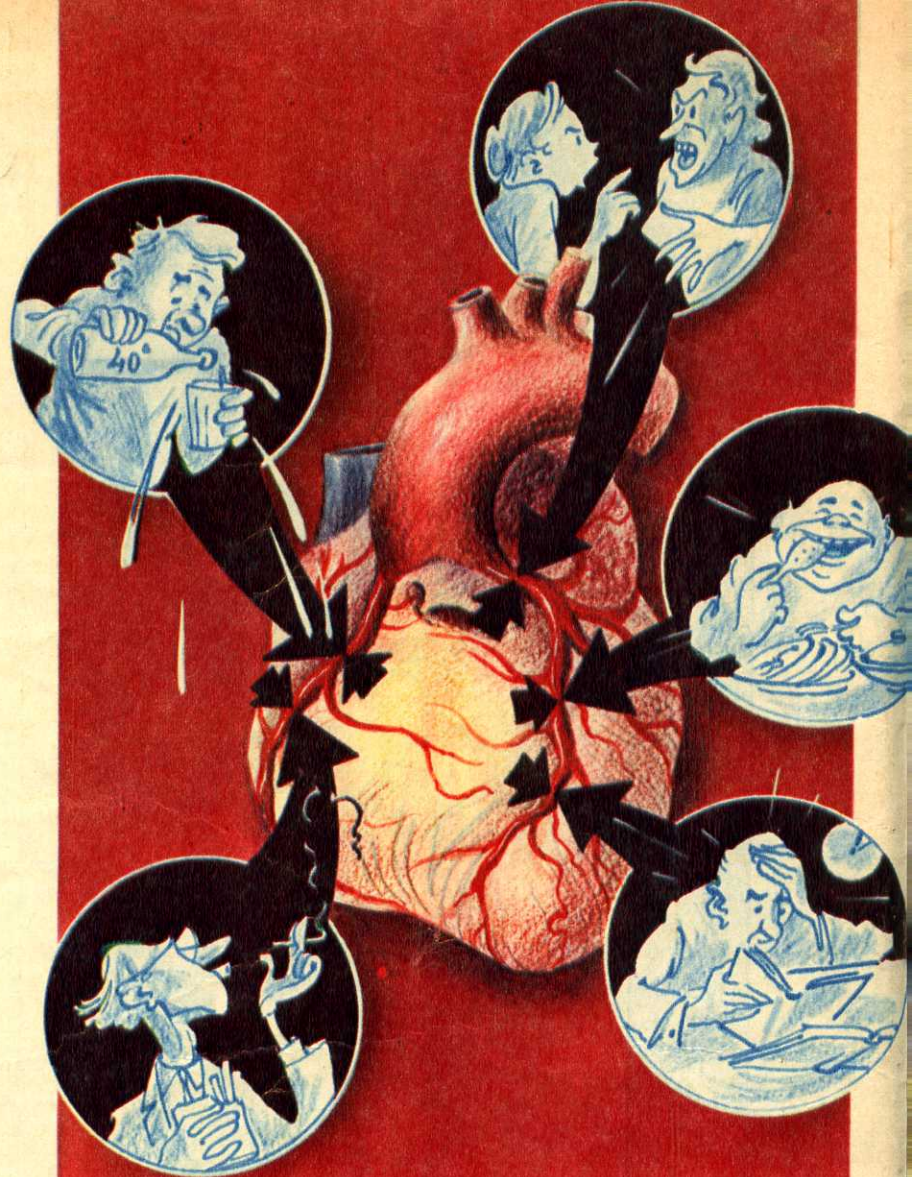
*Молодость
и энтузиазм
Усть-Ильма*

Фото А. МАКАРОВА (АПН)



Вы сами можете сделать свое сердце больным и здоровым

РАССМОТРИТЕ, пожалуйста, внимательно рисунки художника В. Черникова. Они дают ясное представление о том, какие именно причины вызывают атеросклероз коронарных сосудов, а затем и стенокардию. Не повторяйте этих ошибок и прислушайтесь к советам врачей. Попробуйте выполнять эти простые советы, и вы убедитесь в их высокой эффективности. Они, несомненно, помогут вам.



Стенокардия

Член-корреспондент АМН СССР,
профессор

Е. И. Чазов,

кандидат медицинских наук

А. П. Зыско

СТЕНОКАРДИЯ, или грудная жаба,— это не самостоятельное заболевание, а признак ряда болезней сердечно-сосудистой системы. Для стенокардии характерны приступы боли в сердце. Вызывает такие приступы острая кратковременная недостаточность снабжения кровью сердечной мышцы, наступающая из-за атеросклероза питающих ее кровеносных сосудов.

У здоровых людей во время усиленной работы расширяются кровеносные сосуды, питающие сердце, и в них поступает больше крови. Но если сосуды поражены атеросклерозом, они теряют эластичность — мало расширяются, крови к сердечной мышце поступает меньше, и возникает относительная недостаточность кровоснабжения миокарда, проявляющаяся болью.

Кровеносные сосуды человека находятся под постоянным контролем центральной нервной системы. Поэтому любые эмоции — волнение, испуг, горе, радость — всегда сопровождаются реакцией сердечно-сосудистой системы: человек краснеет, бледнеет, у него изменяется артериальное давление, замедляется или учащается пульс.

Эти реакции кратковременны. Но в тех случаях, когда нервные раздражители сильны и часто повторяются, изменения сердечно-сосудистой системы не проходят полностью и могут вызвать длительный спазм сосудов, в том числе и питающих сердце — коронарных. На фоне атеросклеротического поражения сосудов отрицательные эмоции, нервное напряжение, переутомление особенно легко приводят к спазму, то есть сокращению стенок сосудов, и, следовательно, к временному их сужению и нарушению питания мышцы сердца. Когда спазм проходит, кровоснабжение сердца восстанавливается. При этом проходит и боль.

Стенокардия может быть и при непораженных атеросклерозом сосудах сердца, являясь лишь следствием их спазма, например, у страдающих гипертонической болезнью. **Сосудосуживающим действием обладает никотин, поэтому всем больным стенокардией курение запрещается, им надо решительно покончить с этой вредной привычкой.**

Боль при стенокардии чаще всего ощущается за грудиной, реже — в области сердца. Она может быть острой или носить сжимающий, давящий характер, часто «отдает» в левую руку, левую лопатку, иногда в обе руки, шею. Приступы возникают чаще во время ходьбы, особенно в холодную и ветреную погоду, или иного физического напряжения, при сильных душевных волнениях. Это так называемая стенокардия напряжения. Появление приступов по ночам или после еды — стенокардия покоя — свидетельствует о прогрессировании атеросклеротического процесса. Частота болевых приступов стенокардии может варьировать от одного раза в неделю или в несколько месяцев у одних больных, до 20—30 в день — у других.

Надо помнить, что боль в области сердца не всегда означает приступ стенокардии. Ее могут вызвать отложение солей в позвоночнике (спондилез), воспаление межреберных нервов (межреберная невралгия), воспалительный процесс в плевре (плеврит). В отличие от коронарной, эта боль обычно держится долго, не бывает сжимающей, не отдает ни в руку,

ни в лопатку, не связана с физической нагрузкой. А главное, она не проходит после приема нитроглицерина.

Чем же опасна стенокардия, и нужно ли снимать боль сразу же, как только она возникнет, или можно перетерпеть, подождать, пока она сама пройдет?

Как уже говорилось, стенокардия — это острое нарушение питания мышцы сердца. Если оно затягивается на длительное время, то в сердечной мышце могут возникнуть необратимые изменения — некроз, или омертвление ее участков, то есть инфаркт миокарда.

Чтобы предупредить инфаркт, боль надо снять сразу же, как только она возникла. Больной должен принять нитроглицерин — сосудорасширяющий препарат быстрого действия, который всегда надо иметь при себе. Его раствор — одну-две капли — наносят на сахар или кладут под язык одну таблетку нитроглицерина. Обычно боль через две-три минуты проходит. Если же этого не произошло, то спустя десять — пятнадцать минут можно повторить прием нитроглицерина.

Некоторые больные плохо переносят это лекарство, жалуются на тяжесть в голове, распирающие пульсации. Тогда можно пользоваться каплями **Вотчала**, где нитроглицерин разведен раствором валерианы и ментола. Принимают от двух-трех до десяти капель.

На некоторых хорошо действует валидол, но он менее эффективен, чем нитроглицерин. Принимают его так же, как и нитроглицерин, — одну таблетку под язык. При отсутствии эффекта через десять — пятнадцать минут повторяют прием валидола.

Если под рукой нет этих препаратов, может помочь валокардин — двадцать — тридцать капель. До прихода врача следует поставить горчичники на область сердца, они зачастую снимают боль. Вместо них иногда кладут грелку или полотенце, смоченное в горячей воде.

Важно уменьшить нагрузку на сердце в период болевого приступа. Если он возник во время ходьбы, надо остановиться, посидеть. Дома лучше прилечь на десять — пятнадцать минут. В том случае, когда принятые меры быстро не снимают боль, нужно вызвать врача.

Следует подчеркнуть, что страдающим стенокардией врачи периодически проводят лечение средствами, предупреждающими возникновение болевых приступов.

Большое значение в предупреждении приступов боли в сердце и профилактике дальнейшего развития стенокардии имеет правильный режим труда и отдыха, разумное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, конечно, по рекомендации врача. Важно также соблюдать рациональный режим питания. Пища должна быть разнообразной, богатой витаминами и белками. Надо включать в рацион творог и другие молочные продукты: они богаты холином и метионином — веществами, препятствующими отложению жира в организме.

Целесообразно ограничивать жирные сорта мяса и рыбы, сало, икру и другие богатые холестерином продукты. В рационе не должно быть и избытка углеводов. **Желательно избегать по возможности чрезмерных умственных напряжений, волнений.**

Если вы располнели

Профессор
И. С. Савощенко,

кандидат медицинских наук
В. А. Оленева

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Из этой статьи вы узнаете, отчего у человека появляются лишние килограммы веса ● как от них избавиться ● какие продукты особенно полезны и вредны полным людям

В МЕРУ полные люди нередко служат примером цветущего здоровья, хорошего аппетита и бодрого настроения. Но излишняя полнота обременительна и вредна. Она ухудшает фигуру, внешность, общий облик человека, а главное — приводит к нарушению деятельности жизненно важных органов. Избыточный вес укорачивает жизнь, приводит к преждевременной старости.

Тучность способствует раннему развитию атеросклероза. Гипертоническая болезнь и сердечно-сосудистые нарушения — почти постоянные спутники ожирения. У чрезмерно полных людей значительно чаще, чем у худых, наблюдается инфаркт миокарда. Нередко тучность сочетается с сахарным диабетом и желчнокаменной болезнью.

Медицинская статистика всех стран мира утверждает, что в 60 процентах случаев причина ожирения — переедание. Прежде всего предрасполагает к ожирению обилие жирных и сладких блюд, пренебрежение спортом, физкультурой, физической работой.

Вред избыточного потребления пищи особенно проявляется в те периоды жизни, когда уменьшаются энергозатраты организма. Наиболее часто полнеть начинают после 40—45 лет. В эту пору в организме наступает ряд возрастных изменений, связанных со снижением деятельности некоторых желез внутренней секреции, с уменьшением интенсивности процессов обмена веществ. С возрастом люди обычно утрачивают свою физическую активность, переходят на более спокойный, менее подвижный образ жизни и больше чревоугодничают. Женщины в возрасте 40—45 лет особенно склонны к полноте.

Иногда предрасположенность к тучности передается по наследству. Но значительно чаще дело не в истинном ожирении, а лишь в семейной традиции превращать еду в культ. Роль здесь играют не столько особенности кон-

ституции человека, предрасполагающие к ожирению, сколько установившаяся из поколения в поколение привычка к обильному питанию. В таких семьях нередко даже у детей из-за перекармливания наступает ожирение.

Длительное потребление больших количеств пищи влечет за собой перевозбуждение так называемого аппетитного центра в мозгу, что, в свою очередь, побуждает к дальнейшему значительному приему пищи. Обильная еда является также сильным стимулятором деятельности поджелудочной железы. При далеко зашедшем ожирении она работает на пределе, выделяет избыточное количество инсулина, а это имеет прямое отношение к увеличению отложения в организме жира. Так создается замкнутый круг.

От ожирения можно избавиться, можно вернуть себе утраченный внешний облик и прежнее здоровье, но для этого надо проявить усилие воли.

Какие же меры помогают приостановить чрезмерное отложение жира?

Раз в неделю рекомендуется устраивать так называемый разгрузочный день — молочный, творожный, мясной, яблочный, овощной или сметанный (см. «Здоровье» № 9 за 1967 год). Но одним или двумя полуголодными днями в неделю не решается проблема уменьшения калорийности питания. Человек с избыточным весом должен изо дня в день соблюдать диету, есть малокалорийные, богатые клетчаткой продукты.

Ограничение калорийности достигается в основном резким уменьшением в рационе богатых углеводами продуктов и животных жиров, которые являются основными поставщиками энергии. Особенно важно свести к минимуму потребление легкоусвояемых углеводов: сахара, меда, варенья, конфет. Вместо сахара лучше обходиться сорбитом (см. стр. 22), который продается в магазинах «Диета».

Примерные варианты дневного меню

1-й завтрак.

Треска отварная — 150 граммов, с зеленым горошком.
Кофе черный — стакан.

2-й завтрак.

Икра баклажанная — 100 граммов.

Обед.

Борщ вегетарианский — полтарелки.
Бефстроганов из мяса —

150 граммов, с тушеной морковью.
Компот из сухофруктов на сорбите.

Полдник.

Яблоки — 200 граммов.

Ужин.

Творог — 100 граммов с ложкой сметаны.
Кефир — стакан.

1-й завтрак.

Яичница из двух яиц с отварным мясом — 50 граммов.

Стакан кофе с молоком (молока 50 граммов).

Обед.

Суп со сборными овощами — полтарелки.
Мясные жареные котлеты — 2 штуки, с тушеной капустой.
Апельсин.

Ужин.

Винегрет — 200 граммов.
Рыба заливная — 100 граммов.
Кефир — стакан.



Он сладкий и, как показали клинические наблюдения, не влияет на уровень сахара в крови.

Необходимо резко сократить свои потребности в хлебе и мучных изделиях, потому что именно эти продукты занимают большое место в калорийности пищевого рациона. Хлеб рекомендуется преимущественно ржаной, не более 200—300 граммов в день. Частичный или еще лучше полный запрет надо наложить на макаронные и кондитерские изделия, крупы, которые легко превращаются в жиры. Необходимо также резко сократить употребление картофеля — не более 200 граммов в день, то есть всего один гарнир к какому-нибудь блюду.

Сливочное масло рекомендуется ограничить, пищу готовить на растительном масле.

Ограничивая себя в углеводах и животных жирах, необходимо позаботиться о достаточном количестве продуктов, богатых белком. Полагается, чтобы в суточном рационе было не менее 100—120 граммов чистого белка. Как известно, белки составляют основу клеток и тканей нашего организма, с ними связаны основные проявления жизни. Недостаток белков в рационе неблагоприятно отражается на здоровье. Длительное пребывание на малобелковых диетах вызывает слабость, быструю утомляемость, головокружение. В среднем белковых продуктов (мяса, рыбы, творога) в дневном рационе должно быть не меньше 400—500 граммов. Для полных предпочтительнее постная говядина, нежирная птица, диетические сосиски, докторская колбаса, треска, щука и другие нежирные сорта рыбы. Творог тоже лучше употреблять обезжиренный, 100—200 граммов в день.

В Клинике лечебного питания Института питания АМН СССР для лечения тучности широко используют продукты моря (см. «Здоровье» № 11 за 1967 год). Они явля-

ются ценным источником белков и минеральных элементов. Особенно много в них йода. Применение продуктов моря позволяет увеличить объем пищи при малой ее калорийности. Они дают чувство сытости. В то же время в них содержится очень мало углеводов. Блюда из морского гребешка, креветок, трепангов и мидий весьма приятны на вкус.

Тучным можно и нужно есть побольше овощей — примерно полкилограмма в день, в первую очередь капусту, свежие огурцы, помидоры, кабачки и не очень сладкие фрукты и ягоды. Они создают чувство наполнения желудка, способствуют регулярному действию кишечника и обеспечивают организм витаминами, минеральными солями. Виноград, изюм, бананы содержат довольно большое количество углеводов, поэтому их можно есть лишь в умеренном количестве.

Супы лучше овощные, вегетарианские, 2—3 раза в неделю допустимо первое, приготовленное на слабом мясном или грибном бульоне.

Количество жидкости, включая суп, не должно превышать пяти стаканов в день. Можно пить чай, чай с молоком, некрепкий кофе, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, щелочную минеральную воду. Из молочных продуктов полезны простокваша и кефир.

Полным не рекомендуется соленая пища. Поваренной соли к столу и для приготовления блюд разрешается только 5—7 граммов в сутки — примерно чайная ложка. Дело в том, что соль способствует задержке влаги в организме, а у тучных ткани и без того насыщены жидкостью. Однако резко ограничивать прием жидкости не следует. Это может оказать неблагоприятное влияние, спровоцировать, в частности, образование камней.

Избыточный вес заставляет заботиться об «усмирении» аппетита. Из-за этого полным людям запрещаются спиртные напитки, даже пиво.

Есть надо не реже пяти раз в день в одни и те же часы. Между завтраком, обедом и ужином неплохо съесть яблоко, капусту, морковь, свежий огурец, вареную свеклу. При частом приеме пищи аппетит подавляется, чувство сытости возникает и от малокалорийной и даже небольшой по объему пищи. После обеда не рекомендуется лежать, полезно совершать прогулки.

Полные люди не должны забывать о физических упражнениях, которые значительно повышают энерготраты, служат той же цели, что и малокалорийная диета, — помогают уравновесить приход и расход энергии в организме.

Расширение физической активности отлично дополняет эффект ограниченного, малокалорийного питания. Килограммы лишнего жира исчезают, и одновременно увеличиваются в объеме мышцы.

1-й завтрак.

Рыбные консервы в томате — 150 граммов.
Квашеная капуста с яблоками (капуста — 100 граммов, яблоки — 50 граммов).
Кофе — стакан.

Обед.

Щи вегетарианские — полтарелки.
Рыба жареная — 200 граммов, с отварным картофелем — 200 граммов.
Компот из свежих фруктов.

Ужин.

Голубцы с мясом — 3 штуки (фарш — 150 граммов, капуста — 250 граммов).
Кефир — стакан.

2-й завтрак.

Творог — 100 граммов.
Молоко — стакан.

ИТАК, для того чтобы похудеть, надо:

- уменьшить калорийность дневного рациона,
- резко ограничить употребление жирного, мучного, сладкого,
- есть продукты, богатые белком, а также овощи, фрукты,
- питаться регулярно, лучше пять раз в день,
- больше двигаться, заниматься физическим трудом, не забывать о физкультуре.

Экссудативный Диатез

Кандидат медицинских наук
А. Ф. Сабурова

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Из этой статьи вы узнаете, что такое экссудативный диатез ● какие условия способствуют его возникновению ● как ухаживать за ребенком, страдающим кожными проявлениями диатеза ● каким должно быть его питание.

СКЛОННОСТЬ к воспалительным процессам кожи и слизистых оболочек (экссудативный диатез) у детей раннего возраста представляет собой одно из разнообразных проявлений аллергии, то есть повышенной чувствительности организма к тем или иным веществам.

Экссудативным диатезом обычно страдают дети первых лет жизни. В более позднем возрасте аллергия может принимать другие формы, проявляясь, например, в виде астматического бронхита или астмы.

Но возникновение астмы и других аллергических реакций, конечно, не обязательно. Очень часто явления диатеза исчезают совсем и всю остальную жизнь не дают о себе знать.

Разнообразие проявлений аллергии зависит от возраста, общего состояния и индивидуальных особенностей организма, а также от разнообразия внешних воздействий.

Замечено наследственное предрасположение к аллергии вообще и в частности к диатезу. Но, помимо врожденных задатков, большую роль играют и условия воспитания.

Диатезом чаще страдают дети, находящиеся на искусственном вскармливании. Известно, что сопротивляемость любым неблагоприятным влияниям у таких детей обычно понижена. К тому же коровье молоко, как чужеродный белок, по-видимому, усиливает чувствительность организма, иначе говоря, сенсибилизирует его.

Развитию аллергических реакций способствуют погрешности в диете: избыток каш, молока, сладостей, жирной пищи.

Детям раннего возраста свойственна неустойчивость обмена веществ, повышенная проницаемость стенок сосудов. Нервная регуляция физиологических функций организма у них еще несовершенна, компенсаторные механизмы недостаточно развиты.

При диатезе эти особенности выражены резче, чем обычно, и потому у ребенка могут возникать болезненные реакции на малейшие нарушения гигиенического режима, диеты или на другие воздействия, которые для здорового ребенка проходят бесследно.

Одно из первых проявлений диатеза — опрелости, появление чешуек и корочек на волосистой части головы. Кожа ребенка в паховых сгибах, подмышечных ямках, на шее, за ушами краснеет, воспаляется; он испытывает боль, становится беспокойным.

Опрелости могут возникать и при хорошем уходе, но чаще и упорнее бывают они тогда, когда гигиенические правила нарушаются: ребенка купают не каж-

дый день (а до полугода ежедневные купания обязательны!), не сразу меняют мокрые пеленки, подсушивают их, вместо того, чтобы постирать и прогладить. Чрезмерное укутывание, перегревание также могут способствовать появлению опрелостей.

Различные высыпания на коже нередко появляются после введения прикорма, например, яичного желтка или некоторых соков — клубничного, апельсинового, мандаринового.

Сыпь обычно возникает у детей старше трех месяцев. Располагаясь на лице, она симметрично покрывает щеки, нередко оставляя чистыми лоб, нос и подбородок. С лица, головы она может распространяться на все тело.

Мелкие пузырьки лопаются, кожа мокнет, на ней образуются корочки. Зуд беспокоит ребенка, он расчесывает больные места, царапает их ногтями, трется лицом о подушку. Это не только усиливает болезненность, но и способствует проникновению болезнетворных микробов в кожу.

В последнем случае на коже появляются мелкие гнойнички.

Ребенку ставят диагноз — экзема.

Легом экзема, как правило, протекает легче, нередко вовсе не проявляется, но через два-три месяца может возобновиться. Особенно повышается чувствительность организма к концу зимы и ранней весной.

У детей старшего возраста высыпания чаще располагаются не на лице, а на конечностях и туловище. Кожа становится сухой, уплотненной, шелушится. На ней появляются трещины. Зуд иногда бывает настолько сильным, что ребенок лишается покоя, плохо спит, теряет аппетит.

Как же бороться с подобными явлениями, как предупредить их?

Склонность к аллергическим реакциям может формироваться уже в утробном периоде. Этому способствует неправильное, одностороннее питание матери, в частности избыточное употребление молока (более литра) и сладостей. Особенно осторожны должны быть в этом отношении женщины, которые сами в детстве страдали диатезом.

Мы уже говорили, как важен для ребенка тщательный уход.

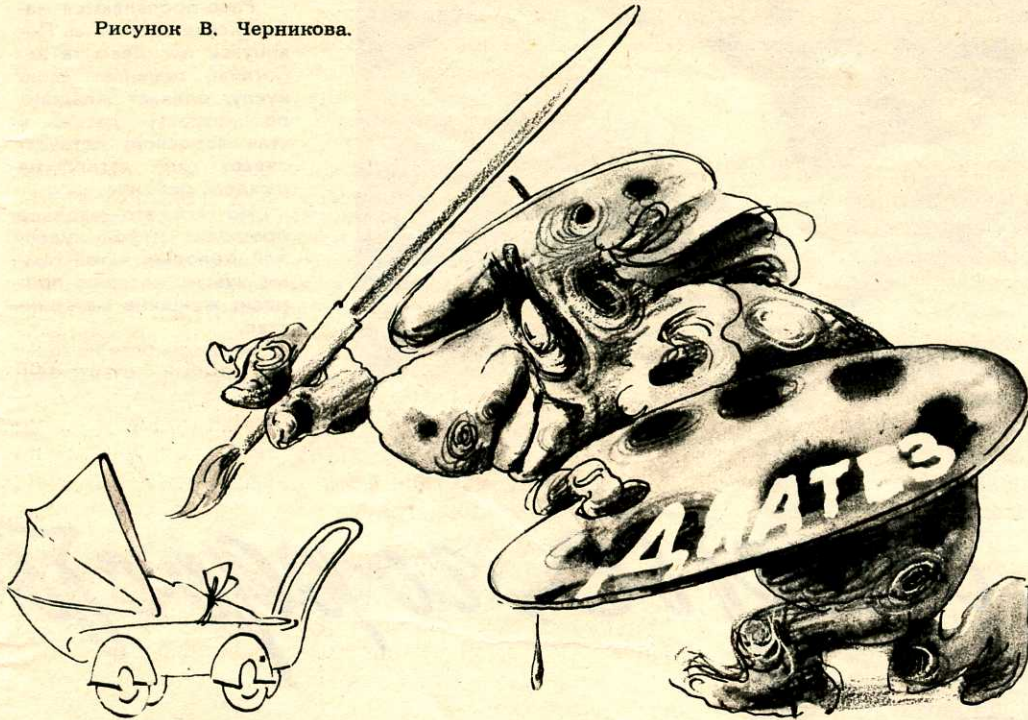
Если на лице имеется экзематозная сыпь, полезны умывания двухпроцентным раствором борной кислоты или настоем аптечной ромашки (чайную ложку ее заваривают стаканом кипятка и процеживают).

Каждое утро, пеленая ребенка, внимательно осматривайте его кожу. Замеченный гнойничок следует

смазать однопроцентным раствором бриллиантовой зелени, покрасневшие участки и складки кожи — прокипяченным вазелиновым или растительным маслом. Следите, чтобы на одежде ребенка не было по возможности лишних рубцов, узелков, чтобы она нигде не врезалась в тело.

Ванны лучше делать с дезинфицирующими, вяжущими средствами. Можно употреблять слабый (светло-розовый) раствор марганцовокислого калия,

Рисунок В. Черникова.



отвар дубовой коры, ромашки (50—100 граммов на ванну).

Обострения экземы обычно бывают связаны с применением той или иной пищи. Очень важно определить, какой именно. Советуем матери записывать, не полагаясь на свою память, какими были реакции ребенка на разные блюда. Такие записи помогут врачу оградить ребенка от неблагоприятных для него веществ, подобрать наиболее рациональную диету.

Опыт показывает, что чаще всего аллергические реакции вызывают мед, шоколад, какао, рыба, клубника, цитрусовые. Без всего этого можно обойтись в питании ребенка.

Труднее отказаться от яиц, которые также входят в список распространенных аллергенов. Но нежелательные явления вызывает в основном белок. Его удобнее отделить, если яйцо сварить вкрутую. К тому же круто сваренный желток более приемлем для ребенка, страдающего экссудативным диатезом.

Однако и здесь необходима осторожность. Желток дают только в периоды, когда значительно улучшилось состояние кожи. Начинать следует с самых маленьких порций, примерно с одной пятой-шестой части желтка.

Молоко лучше заменить молочнокислыми продуктами — кефиром, простоквашей. Очень полезен творог как источник кальция. При диатезе проницае-

мость стенок сосудов повышена, а кальций способствует их уплотнению.

Не следует давать ребенку мясных бульонов. Из каш предпочтительнее гречневая, пюре — не картофельное, а смешанное овощное. Кисель заменяйте фруктово-овощными соками, ягодами и фруктами. Учтите, что ребенку необходимы витамины.

После полутора лет рекомендуется давать понемногу (для заправки салатов, винегретов) растительное масло.

Старайтесь избегать преобладания в рационе каких-то одних продуктов, кормите ребенка по возможности разнообразно.

В настоящее время медицина располагает средствами, способными нейтрализовать неблагоприятное действие веществ, образующихся в организме при аллергических реакциях, и понижать чувствительность организма. Применяются и гормональные препараты.

Но пользоваться ими без указания врача ни в коем случае нельзя. Особенно тщательного врачебного контроля требует лечение гормонами, так как оно далеко не безразлично для организма.

Лечение мазями, содержащими гормоны, обычно проводят кратковременным курсом. Но нередко матери, убедившись в эффективности подобной

мази, покупают ее снова и при малейшем обострении сами лечат ребенка. Этим они могут нанести серьезный вред растущему организму.

Очень важно бороться с хроническими заболеваниями, которые поддерживают и усиливают чувствительность, — гельминтозами, рахитом, тонзиллитом, кариесом зубов.

Если ребенку созданы правильные условия, проявления диатеза могут быть очень легкими. О разумном режиме, питании, закаливании и надо заботиться прежде всего.

ИТАК,
— проследите, какие продукты способствуют обострению проявлений диатеза;
— избегайте перекорма, однообразного питания;
— не применяйте лекарственных средств без указания врача.



ных благ хватит для всех, и новые поколения советских людей будут жить не хуже, а лучше! Дети — будущее государства, его сила, его гордость. Любовь к детям — чувство естественное, заложенное в человеке самой природой. Но ни в ком так не сильна эта любовь, никому она не приносит столько удовлетворения, как женщине-матери.

Рано проявляются материнские инстинкты. Повинуясь им, девочка заботливо пеленает свою куклу, опекает младших по возрасту детей, а став взрослой, останавливает свой взгляд на каждом ребенке.

Но все это — только прелюдия к той чудесной мелодии, к той гамме чувств, которые приносит женщине материнство.

Беременность не только важный, ответственный

Радость, счастье, гордость

Действительный член АМН СССР,
профессор
Л. С. Персианинов

Фото О. ИВАНОВА (АПН).

ВЕРХОВНЫЙ СОВЕТ СССР недавно принял закон об утверждении Основ законодательства Союза ССР и союзных республик о браке и семье.

Нелегко сформулировать и уложить в незабываемые рамки закона столь сложную область человеческих отношений, как отношения семейные, взаимные права и обязанности супругов, детей, родителей.

Проект законодательства широко обсуждался общественностью, в него вложен труд и мысль не только многочисленных специалистов, но и широких кругов населения.

Законодательство направлено на дальнейшее укрепление семьи, охрану матери и ребенка. Статья 5-я гласит:

«Материнство в СССР окружено всенародным почетом и уважением, охраняется и поощряется государством.

Охрана интересов матери и ребенка обеспечивается организацией широкой сети родильных домов, детских яслей и садов, школ-интернатов и других детских учреждений, предоставлением женщине отпуска по беременности и родам с сохранением содержания, установлением льгот беременным женщинам и матерям, охраной труда на производстве, выплатой государственных пособий одиноким и многодетным матерям, а также иной государственной и общественной помощью семье».

Примерно в то же время, когда утверждались Основы, происходил Всесоюзный научный симпозиум, рассматривавший проблемы рождаемости в СССР.

В противовес многим западным ученым, встревоженным ростом населения нашей планеты и панически пророчащим, что уже в двухтысячном году для людей не хватит хлеба, воды и даже воздуха, советские специалисты считают, что рождаемость в стране должна повышаться. У нас материаль-

ный, но и необходимый этап в жизни женщины. Она как бы довершает физическое и духовное развитие, способствует полному расцвету.

У здоровой женщины беременность, как правило, протекает, не причиняя ей беспокойств. Наоборот, у нее возникает и все возрастает особое чувство уважения к себе как будущей матери, сосредоточенность на том таинственном процессе зарождения новой жизни, который в это время свершается в ее организме.

Ни с чем не сравнимо ощущение первого толчка ребенка, этой первой весточки о его существовании.

Еще неизвестно, кто это, девочка или мальчик. Какой он будет? На кого похож? Но он уже есть, и хочется, чтобы он еще и еще своими движениями напоминал о себе...

В беременности есть своя красота. Постепенное перемещение центра тяжести заставляет ходить с поднятой головой, слегка откинувшись назад, и создает ту неторопливую, плавную походку, которая придает величавый облик даже невысокой и в обычном состоянии не очень представительной женщине.

Вид будущей матери всегда вызывает почтительное чувство, стремление помочь ей.

В нашей стране уважение к беременной женщине не только морально-этическая норма. Государственными законами ей предоставлены различные льготы, способствующие охране ее труда, укреплению ее здоровья.

За будущей матерью устанавливается постоянное медицинское наблюдение, ее заботливо готовят к родам.

Если беременность развивалась нормально, роды у здоровой женщины наступают в срок и протекают без осложне-

ний; болезненные ощущения бывают незначительными, и женщина переносит их легко.

Представление о неизбежности родовых мук неверно. Оно обусловлено не столько биологически, сколько исторически.

В те времена, когда женщина рожала без медицинской помощи, нередкими были неблагоприятные исходы родов. Это вызывало страх перед ними, который передавался из поколения в поколение, усиливался религиозными догмами, суевериями, установившимися традициями.

До Октябрьской революции в нашей стране лишь 5 процентов женщин получали медицинскую помощь при родах. Сейчас ее получают все без исключения. Уровень акушерской науки позволяет добиваться благополучного исхода даже в самых сложных случаях.

В женской консультации проводится психопрофилактическая подготовка женщины к родам. На специальных занятиях будущим матерям подробно рассказывают обо всех этапах течения родов, о том, какие меры и зачем принимают врач и акушерка.

Действия медицинских работников и собственные ощущения становятся понятными, а поэтому и не вызывают испуга, тревоги.

Женщину обучают некоторым обезболивающим приемам: она узнает, как регулировать дыхание, принимать правильное положение, прижимать «болевы точки» и т. д. Если возникает необходимость, применяются и медикаментозные обезболивающие средства. Женщина в родах не страдает, а трудится, помогает их нормальному течению.

Внедрение в широкую практику психопрофилактической подготовки к родам привело к тому, что не стало слышно криков женщин в родильном зале.

ЖЕНЩИНЫ

В процессе родов плод должен совершить путь из полости матки наружу, пройдя через родовой канал, образованный костями таза, растянутыми тканями влагалища и промежности.

Первый период родов — раскрытие шейки матки — наиболее длительный. В среднем у первородящих женщин он продолжается 12—14 часов, а у родящих повторно — 6—10 часов. Следует сказать, что вторые и последующие роды проходят быстрее и легче, чем первые.

Раскрытие шейки происходит под влиянием сокращения матки — схваток, которые сначала бывают слабыми, короткими и редкими, с промежутками в 15—20 минут, а затем становятся чаще, сильнее и длительнее.

После того, как шейка полностью раскрывается, при одной из схваток разрываются оболочки, окружающие плод, изливаются околоплодные воды, водный клин еще раз мягко раздвигает ткани, и начинается завершающий период родов — период изгнания плода.

Плод продвигается не только благодаря продолжающимся сокращениям матки, но и вследствие присоединяющихся к ним потуг, которые сама роженица может усиливать в нужные минуты.

После рождения головки, самой крупной части плода, дальнейшие этапы совершаются, как правило, легко и беспрепятственно.

Ребенок родился! Звонким криком возвестил он о своем появлении на свет. Лучезарной, счастливой улыбкой засияло лицо женщины, заулыбались люди, окружающие мать и новорожденного.

...Меня, акушера, сотни раз принимавшего роды, всегда поражает выражение лица родильницы. В каждой матери появляется что-то от рафаэлевской мадонны. Радостное и спокойное сознание выполненной трудной задачи, тихая гордость, уверенность в будущем светятся в ее взоре, в улыбке. И нет в эти минуты человека, более счастливого. Не лишайте же себя этого счастья!



Нужны ли ребенку «ходунки»? — спрашивает читательница В. С. Ковалева (г. Энгельс, Саратовской области).

Уважаемый товарищ! Вам отвечает старший научный сотрудник отдела физиологии Института педиатрии и детской хирургии Министерства здравоохранения РСФСР Зинаида Семеновна УВАРОВА.

НАБЛЮДЕНИЯ ВРАЧЕЙ показали, что дети, начавшие ходить с помощью этого несложного устройства, в дальнейшем долго не могут отвыкнуть от него, боятся двигаться самостоятельно, да и ходят нередко плохо: быстро устают, часто спотыкаются и падают. Происходит это потому, что передвижение с помощью «ходунков» требует менее активного участия мышц спины и ног, чем при обычном развитии этого навыка. Кроме того, «ходунки» не создают необходимых условий для тренировки мышечного чувства, равновесия и координации движений.

Мы наблюдали девочку 1 года 2 месяцев, которая, научившись ходить с помощью «ходунков» (позднее выяснилось, что они к тому же были ей велики), долгое время ходила только на носках, неестественно широко расставляя ноги. Потребовалось немало усилий, чтобы научить девочку ходить нормально.

Все здоровые дети, если их правильно воспитывают, начинают ходить к концу первого года жизни. Своевременное формирование этого навыка подготавливается развитием активных движений, таких, как умение поднимать и удерживать голову в вертикальном положении и лежа на животе (с 2—3 месяцев), поворачиваться со спины на бок, на живот и с живота на спину (в 4—6 месяцев). Особенно важно всемерно содействовать развитию у ребенка умения ползать на четвереньках (в 6—8 месяцев) — это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса, живота, ног и особенно спины.

Прежде чем ребенок не научится хорошо ползать, не следует его сажать и приучать сидеть и стоять подолгу.

С 8—9 месяцев ребенок начинает переступать, придерживаясь за неподвижную опору (барьер кровати или манежа). С 10—11-месячного возраста он может ходить, если его слегка поддерживать за руку, а затем начинает ходить самостоятельно.

Таким образом, гораздо полезнее учить ребенка ходить, не пользуясь «ходунками», а способствуя его правильному физическому развитию с первых месяцев жизни.



ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК

Директор Института педиатрии АМН СССР
профессор
М. Я. Студеникин

ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК... Ему отданы все заботы, все внимание, вся нежность семьи. Он самый обласканный, самый любимый. Но далеко не всегда самый здоровый и счастливый.

Трудно даже объяснить, почему именно эти единственные, как зеница ока оберегаемые дети так часто бывают худенькими, бледными, болезненными.

Видимо, сама атмосфера, которая создается вокруг чрезмерно балуемого и охраняемого ребенка, не может способствовать воспитанию у него жизненной стойкости и выносливости.

Очень часто единственный ребенок бывает ребенком поздним. Родители, долго не решавшиеся отказаться от беззаботного существования, наконец совершают этот шаг. А их возраст между тем накладывает свою печать на ребенка. У матерей, впервые родивших после 30 лет, и отцов старше 44—45 лет дети нередко бывают не такими крепкими, как у молодых родителей.

Но дело не только в возрасте. Поздним родам, как правило, предшествуют аборт. А они далеко не безразличны для течения последующей беременности и родов, а значит, для условий внутриутробного существования и появления на свет новорожденного.

Не случайно внимательный педиатр, впервые увидев своего маленького пациента, обычно спрашивает: от какой он по счету беременности и как проходили роды? Эти данные служат важным ориентиром при поисках причин того или иного нарушения.

Решение иметь только одного ребенка омрачает супружескую жизнь страхом перед нежелательной беременностью; необходимость многие годы предохраняться от зачатия неизбежно

СЕМЬЯ! Один молодой отец расшифровал это слово, как «семь я», семь человек; значит, чтобы создать настоящую семью, им с женой надо иметь пять-шесть детей. И действительно, у них было пятеро...

Семья краше, когда она больше, когда за стол садится много детей. Конечно, тяжелее их всех выходить, воспитать, но зато как умножаются радости, насколько полнее, счастливее, ярче становится жизнь и самих детей и родителей!

Для советской семьи нет проблемы «лишних ртов». Ей чуждо мещанское отношение к мальчику как «добытчику» и девочке как потенциальной разорительнице, требующей приданого.

Многодетной семье помогает государство. Мальчики и девочки получают одинаковое образование, по призванию выбирают профессию, а став взрослыми, по склонности сердца будут выбирать себе любимых.

Мы привыкли планировать свою жизнь. Можно и нужно планировать и свою семью.

Сегодня в нашем университете разговор пойдет об этом.

влечет за собой нервозность, огорчения, прямой вред для здоровья обоих супругов.

Нефизиологично для здоровой женщины рожать только один раз в жизни. Повторные роды с интервалом в 3—5 лет способствуют расцвету женщины, омолаживают ее.

Но вернемся к воспитанию единственного ребенка. Конечно, нет оснований утверждать, что ему фатально угрожают педагогические ошибки родителей. Есть много семей, где единственного сына или дочь растят разумно, воспитывая здорового человека и хорошего гражданина.

Но, к сожалению, часто любовь мам и пап, бабушек и дедушек, сосредоточенная на одном маленьком человечке, становится неподвластной доводам рассудка. Такая любовь незаметно и коварно обманывает их, превращая добро в зло. Начинается та стихия уступок, поблажек, баловства, которая постепенно захлестывает семью и неизбежно вредит здоровью и психике ребенка.

Рекомендовано, допустим, кормить ребенка в определенные часы, но если он попросил конфету, пирожок за час до еды, кто в силах устоять? Нарушения режима питания мало-помалу ведут к нарушениям аппетита и новой цепочке ошибок.

Ребенку предлагают то одно, то другое блюдо, делают его стол все более изысканным, стараются возбудить аппетит, дают пряности, гастроному, непримемлемую в детском питании.

До сих пор еще во многих семьях плотно считают синонимом здоровья. И, любя, закармливают ребенка так, что у него возникают расстройства обмена веществ, ранние формы ожирения со всеми их нежелательными последствиями для сердца и сосудов, а ино-

гда заболевания печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Далеко не у всех родителей хватает терпения, выдержки, настойчивости, чтобы систематически закалять детей. Тепличность воспитания — бич многих семей, а имеющих единственного ребенка — в особенности.

Нетрудно понять, почему это происходит. Очень тревожно бывает родителям, когда болен ребенок, а если болен единственный, тем более.

Страх перед болезнью ребенка заставляет оберегать его от всего, что кажется опасным: ветра, дождя, даже свежего воздуха. Так начинается ограничение прогулок, чрезмерное кутание, запрет на спортивные игры и занятия.

Результаты известны: изнеженность и — как прямое следствие — низкая сопротивляемость, склонность к простудным и другим заболеваниям.

Ребенок всегда чувствует такую обостренную тревогу за его здоровье. И постепенно у него самого формируются черты мнительности, тревоги за себя, повышенного внимания к своим ощущениям. Он пугается малейших проявлений нездоровья, очень плохо переносит боль, плачет по пустякам, одним словом, лишается одной из прелестей детства — беспечности.

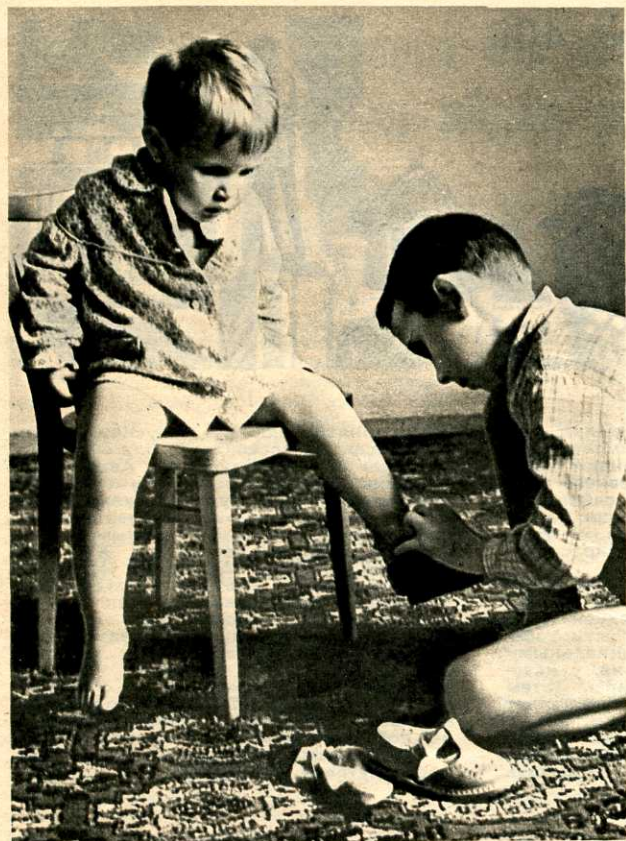
Избыток опеки и заботы ставит единственного ребенка в неблагоприятные условия. Привыкший, что за него все делают, он растет малоинициативным, нерешительным.

Первое вхождение в коллектив — в детский сад, в школу дается ему трудно. Он либо слишком податлив, беззащитен, внушаем, либо, наоборот, слишком самоуверен и хвастлив. Сверстники быстро обнаруживают обе эти слабости и первой пользуются, за вторую наказывают.

ДОЙ СЕМЬИ

ются
из

конодательства Союза ССР
республик о браке и семье.



в большой семье, как правило, скромнее, общительнее, доброжелательнее детей, выросших одиноко. Они отличаются также большей уравновешенностью характера.

Постоянное изнеживание развивает у ребенка эгоцентризм, не способствует нормальному развитию нервной системы. Но еще тяжелее сказывается на психике другая особенность воспитания: когда излишнее изнеживание начинает сочетаться с излишней резкостью. А дело на каких-то этапах нередко начинает оборачиваться именно так.

То ли родители сами устают от бесконечных капризов ребенка, то ли окружающие, наконец, внушают им, что пора добиться какой-то дисциплины, но, во всяком случае, в семье все чаще разыгрываются неприятные эпизоды, когда ребенка бранят, под горячую руку наказывают, а потом снова безудержно балуют.

В таких условиях, конечно, ребенок не остается уравновешенным, у него тоже происходят нервные «срывы», частые смены настроения.

Воспитание детей — искусство. Оно требует знаний, труда, любви и совершенствуется только практикой.

Совершая ошибки при воспитании своего первенца, родители затем исправляют их, растя других детей. Но если такой возможности нет, остается глубокая неудовлетворенность.

Почти все родители, имеющие одного ребенка, в зрелом возрасте горько сожалеют о том, что так ограничили состав своей семьи, не

Дети, выросшие в окружении взрослых, обычно хорошо умственно развиты. Но, как ни странно, они не всегда, поступив в школу, становятся хорошими учениками.

Они отстают от других ребят в силу своей нерасторопности, неорганизованности, отсутствия трудовых навыков, а подчас даже самых элементарных умений: одеться, сложить портфель, обращаться с кисточкой, клеим, ножницами.

Не только педагоги, но и врачи настаивают на грудном воспитании детей как обязательном условии правильного формирования личности. В семьях, где есть несколько детей, это условие, как правило, соблюдается, даже если родители не осведомлены в педагогических теориях: сама жизнь к тому побуждает.

Старшие помогают младшим, все вместе помогают родителям, несут какую-то часть бытовых обязанностей. Так воспитываются навыки взаимопомощи, формируются умение быть внимательными к близким людям, желание приносить им пользу. Дети, растущие

КОГДА ЕСТЬ БРАТЯ И СЕСТРЫ...

С ЛЮБОВЬЮ МИХАЙЛОВНОЙ НЕЧАЕВОЙ мы обходим ее «владения» — приветливые просторные комнаты московского детского сада-яслей № 503. Сейчас здесь тихо. Дети после прогулки спят.

— Если сад очень удобен для семей, где есть дети младшего и старшего возраста, — говорит Нечаева. — Родителям не надо водить их в разные учреждения, разлучать на целый день. Пусть они и не в одной группе, но все равно вместе.

Любопытно, между прочим: случись у такого ребенка какая-нибудь беда, ушибется он, допустим, или повздорит с кем-нибудь из-за игрушки, и сразу же спешит поделиться со старшим бра-

том или сестрой, ищет у них утешения.

Любовь Михайловна за двадцать лет работы с детьми убедилась, что в многодетной семье ребяташки более самостоятельны и трудолюбивы.

— Вот у нас, — говорит Нечаева, — есть девочка из семьи, где девять детей. Она не только опекает младших, которые воспитываются здесь же, но и стремится помочь нянечке: любит вытирать с ней пыль, мыть столы — словом, замечает, что нужно сделать там, где на это и внимания не обратит единственное дитя.

Наблюдения Нечаевой педагога подтверждает семья Нечаевой-мамы. У Любови Михайловны пять дочерей и один сын. Даже этот младший, Вова, растет отнюдь не балов-

нем. Перед отъездом в пионерский лагерь девятилетний мальчик сам перестирал себе белье и рубашки, прогладил, уложил в чемодан.

Старшая дочь, Полина, с детства привыкла помогать маленьким. Видимо, поэтому потянуло ее в педагогическое училище. Окончив его, стала воспитательницей. Нынче Полина уже студентка педагогического института, однако работу в детском саду не оставила.

Полина, Надя, Вера сами себе шьют. Они же общивают и младших.

Любовь Михайловна говорит, что семья почти полностью освободила ее от домашних дел — дети и муж стремятся к тому, чтобы их мама дома как можно больше отдыхала.

И. ВОРУЦКАЯ

МУДРОСТЬ НАРОДНАЯ

Сын да дочь — ясно солнце,
дочь, светел месяц.

Один сын — не сын, два сына — полсына, три сына — сын.

Много бывает, а лишних не бывает.

прислушались вовремя к советам педиатра и акушера-гинеколога.

Кстати, какой мудрой бывает детская непосредственность! Вспомните, разве единственный сын или дочь не говорили вам: «Хочу братика! Сестричку!» Побывав в семье, где есть несколько детей, они возвращались оттуда возбужденными, веселыми и в то же время огорченными, что у них не так. И наверняка вам тоже становилось немножко грустно.

Потребность иметь брата, сестру очень остро ощущается и в подростковом возрасте, когда появляется общность интересов, потребность поделиться самыми заветными мыслями, чувствами. Брат, сестра — близкий друг на всю жизнь. Недаром же самый тесный, искренний, доброжелательный человеческий союз называется братством.

Лишая своего любимого ребенка братьев и сестер, вы, несомненно, в чем-то обездоливаете его, а себя лишаете многих настоящих и будущих радостей. Подумайте, правильно ли это? Разумно ли?

ПРАВИЛЬНО ИСПОЛН



ВСЕСОЮЗНЫЙ МАРШРУТ № 408

Ашхабад — Фирюза — Бухара — Самарканд — Ташкент

КОНЧИЛОСЬ СЕВЕРНОЕ короткое лето. На дворе октябрь, а в окна уже стучит мокрым дождем и снегом зима. Но отпускники не унывают. И ложатся на дно чемоданов яркие летние платья, купальники и плавки. Уральцы, сибиряки, жители Мурманска и Ленинграда догоняют лето, уезжая за солнцем на юг.

В Средней Азии в это время в разгаре бархатный сезон, спадает зной, прилавки ломятся от фруктов. Обладателям туристских путевок по Всесоюзному маршруту № 408 можно позавидовать: им предстоит путешествие по Турмении и Узбекистану.

Первые пять дней туристы отдыхают в Ашхабаде. Помимо солнечных ванн и купаний в «Ашхабадском море», в программе осмотр города-парна. Экскурсанты побывают в краеведческом музее,

ботаническом саду, увидят изделия всемирно известной фирмы «Турименковер».

Прогулки по городу дополняют автобусные поездки в столицу древнего Парфянского царства — Нису, где сейчас ведутся археологические раскопки, и в предгорья Колет-Дага, в одном из ущелий которого расположился красивейший курорт Фирюза.

А потом поезд увезет туристов в Бухару. Архитектурные памятники старейшего культурного центра Средней Азии пользуются мировой славой. Гости Узбекистана познакомятся с уникальными произведениями зодчих Востока, с историей и современностью Бухары. Затем перед путешественниками распахнет свои двери овеянный легендами, празднуемый в 1969 году 2500-летие Самарканд. Кварталы его новостроек утопают в зелени садов и парков. Отдыхать

здесь приятно любому отпускнику, тем более если он поселится в благоустроенном здании новой турбазы. Автобусные и пешие прогулки по городу сулят немало интересного. Туристы увидят ансамбль Регистана, «прекраснейшую из прекрасных» мечеть Биби-ханым, обсерваторию великого звездочета XV века Улугбена, городище Афрасиаб. Историко-революционные достопримечательности поведают о борьбе за установление Советской власти в Самарканде.

Последнюю неделю путешествия проведут в Ташкенте, куда их доставят комфортабельные автобусы. Туристы убедятся, как с помощью всех республик быстро залечиваются раны, причиненные землетрясением столица Узбекистана, побывают в музеях, в зоопарке.

Вся поездка занимает 20 дней, стоимость путевки 100 рублей.



ВСЕСОЮЗНЫЙ МАРШРУТ № 303

Киев — Винница — Одесса — Севастополь — Южный берег Крыма

ПО ГОРОДАМ-ГЕРОЯМ и партизанским местам Украины пролегает этот маршрут, рассчитанный также на 20 дней: стоимость путевки 90 рублей.

На окраине Киева, в курортном местечке Пуца-Водица, неподалеку от озера в тенистой дубраве, высятся светлое здание турбазы. Лесная гостиница будет служить путешествующим пристанищем. Туристы посетят выставку достижений народного хозяйства Украины и Киевскую-Комсомольскую ГЭС, побывают в музее-заповеднике «Киево-Печерская лавра».

Немало героических историй расскажут экскурсоводы в парке Вечной Славы над Днепром у могилы Неизвестного солдата и в селе Новые Петровцы, где сооружен памятник-музей в честь освобождения Киева от немецко-фашистских захватчиков.

Короткий переезд по железной дороге, и отпускники опять празднуют новоселье, на сей раз в Виннице. История старинного украинского города связана с именами героя гражданской войны Щорса, писателя-демократа Коцюбинского, замечательного хирурга Пирогова. А в годы Великой Отечественной войны в

окрестностях Винницы действовали партизанские отряды.

Вторая половина путешествия посвящена отдыху в Одессе и в Севастополе. Посещение знаменитых одесских катаномб сменяется морскими прогулками на катерах, а плавание на пароходе по Черному морю — экскурсиями в Севастополь, Алушку, Мисхор, Ливадию, Ялту, Гурзуф и Алушту.

Путевки на оба осенние маршрута можно приобрести по месту работы через профсоюзные организации или в местных советах по туризму.

Ю. ЧЕРЕМША

ЗУЙТЕ СВОЙ ОТПУСК!

Местные курорты для страдающих нарушением обмена веществ

Директор Центрального научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии Ю. Е. ДАНИЛОВ и заведующий отделением института П. Г. ЦАР-ФИС рассказывают о курортах и санаториях, предназначенных для страдающих болезнями обмена веществ.

К БОЛЕЗНЯМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ относятся такие, как подагра, различные диатезы, ожирение, чрезмерное исхудание, сахарный диабет. Нарушение деятельности некоторых желез внутренней секреции, например, тиреотоксикоз, также может сопровождаться изменением процессов обмена веществ.

Таким больным врачи иногда рекомендуют поехать во время отпуска в санаторий или на курорт. Причем характер курорта, время года для лечения определяются для каждого больного индивидуально, с учетом течения основного и сопутствующих заболеваний, а также особенностей организма человека.

Наблюдения последних лет убедительно доказывают, что многие из этой категории больных могут успешно восстанавливать здоровье в местных санаториях, располагающих питьевыми минеральными водами.

Когда мы говорим о местных курортах, то имеем в виду санатории, расположенные вблизи от места жительства больного, в тех климатических условиях, к которым он привык.

Для больных с нарушениями обмена веществ, как правило, подходят санаторно-курортные учреждения с отделениями для страдающих заболеваниями органов пищеварения. В Бурятской АССР таким курортом является Аршан, в Башкирской АССР — Красносельск, в Калининской области — Кашин, в Краснодарском крае — Горячий Ключ, в Ленинградской области — Сестрорецк, в Новгородской области — Старая Русса, в Новосибирской области — Озеро Карачи, в Пермской области — Усть-Качка, в Красноярском крае — Озеро Шира, в Псковской области — Хилово, в Татарской АССР — Ижевские минеральные воды, в Свердловской области — Нижние Серги, в Тульской области — Краинка, в Читинской области — Кука, Дарасун, Шиванда, Ямаровка.

В Московской области, например, санаторий «Дорохово» работает круглый год. Здесь применяются минеральные, хвойные, радоновые ванны, а для питьевого лечения используется

сульфатно-кальциево-магниевая вода. В терапевтический комплекс входят лечебная физкультура, климатолечение, массаж, диетическое питание. Хорошо оснащен и санаторий «Дружба», при котором организовано амбулаторное лечение больных по курсовкам, а также санаторий имени В. П. Чкалова.

Больные с нарушениями обмена веществ могут поехать в санаторий имени А. Д. Цюрупы Воронежской области, имени ВЦСПС Горьковской области, «Зеленый городок» Ивановской области, «Прокопьевский» Кемеровской области, «Моква» Курской области, «Ростовский» Ростовской области, «Металлург» Удмуртской АССР, «Сахалин» Сахалинской области, «Руш» Свердловской области.

Богаты курортами и санаториями такого профиля и другие союзные республики. В Литовской ССР широко известны курорты Друскининкай, Бирштонас; в Латвийской ССР — Кемери, Рижское взморье; в Армении — Джермук, Арзни, в Туркмении — Арчман; в Грузии — Саирме, Набеглави, Джава, Боржоми, Уцера; в Азербайджане — Мардакяны, Исти-Су; в Киргизии — Джалал-Абад.

На Украине известны местные санатории для лечения больных с ожирением I и II степени, подагрой, мочеислым диатезом, сахарным диабетом. Ведущее место среди них занимает курорт Моршин, который находится в Прикарпатье, недалеко от Львова. Он расположен на высоте 340 метров над уров-

нем моря в живописной лесной долине. Основные лечебные факторы курорта — сульфатно-хлоридно-кальциево-натриевые минеральные воды и рассолы, торфяная грязь. Хорошо оборудованы кабинеты лечебной физкультуры, электросветолечения, функциональной диагностики, ингаляций, клинические и биохимические лаборатории. Санатории на этом курорте функционируют в течение всего года. В курортной поликлинике организовано лечение больных, приезжающих по курсовкам.

Другой, не менее известный украинский курорт — Трускавец. Сюда обычно врачи направляют больных с нарушением обмена веществ, у которых в болезненный процесс вовлечены печень, желчевыводящая и мочевыделительная системы. На курорте 22 источника минеральных вод. Особенно широкую популярность завоевала минеральная вода Нафтуся, содержащая много органических веществ. По своему составу Нафтуся — уникальная вода и не имеет себе равных в Советском Союзе.

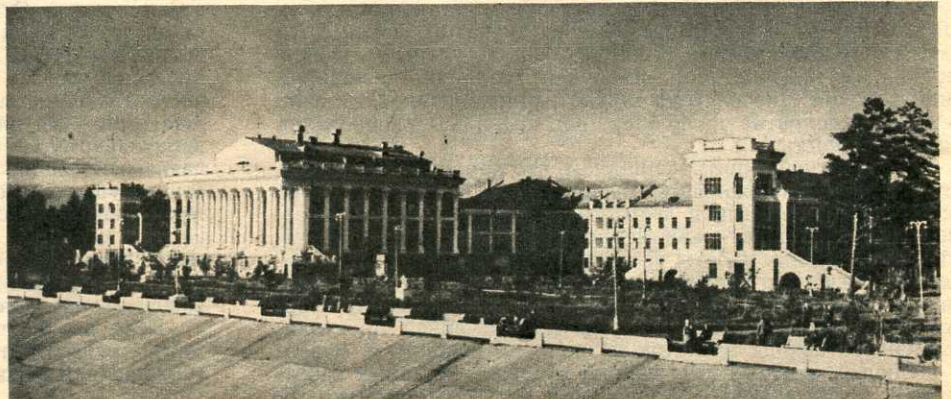
В Полтавской области расположен курорт Миргород, в Закарпатской области находятся санатории «Квитка Полонины», «Поляна», «Шаян», «Солнечное Закарпатье», в которых также могут лечиться больные с нарушениями обмена веществ.

В Белорусской ССР можно назвать санатории «Криница», имени В. И. Ленина, «Нарочь», в Узбекской ССР — санаторий «Чинабадский», в Казахской ССР — «Аяк-Калкан» и «Сары-Агач», в Молдавской ССР — «Советская Молдавия».

Чтобы пребывание на курорте принесло максимальную пользу, необходимо прежде всего прислушаться к совету врача, который постоянно наблюдает больного.

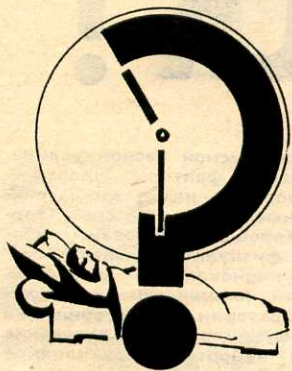
Существует ряд противопоказаний для направления больных в санатории, которыми и руководствуются врачи. Например, больные с ожирением, у которых нарушена функция гипофиза, с тяжелыми формами сахарного диабета, с несакхарным диабетом не должны ехать на курорт. И прежде чем решить вопрос, как и где провести свой отпуск, послушайте доброго совета врача.

Главный корпус санатория в Усть-Качке, Пермской области.



См. «Здоровье» №№ 1, 4, 5, 6, 8, 9.

Режим сна



В № 7 нашего журнала за этот год была напечатана статья «Сон, его нарушения», которая вызвала много откликов читателей. В своих письмах они спрашивают, сколько нужно человеку спать, как правильно организовать режим сна, как предупредить бессонницу.

Редакция обратилась к авторам статьи профессору К. Ф. КАНАРЕЙКИНУ и кандидату медицинских наук С. В. БАБЕНКОВОЙ с просьбой ответить на вопросы читателей.

РАЗЛИЧНЫЕ нарушения сна, бессонница — проблема большой жизненной важности. И не случайно статья, посвященная нарушениям сна, вызвала у читателей оживленный интерес.

Авторы ряда писем в редакцию совершенно правы: гораздо разумнее и проще принять меры, чтобы предупредить развитие нарушений сна, чем потом длительно и подчас безуспешно бороться с тяжелыми последствиями бессонницы.

Одно из важнейших правил — рациональная организация всего периода бодрствования. И это понятно. Глубина и полноценность сна зависят в первую очередь от того, как был проведен рабочий день и как использовались часы отдыха. Даже у молодых, здоровых людей может появиться бессонница, если они не сумеют организовать трудовой процесс так, чтобы он протекал с равномерной нагрузкой. Не нужно ссылаться на разные объективные причины и ждать, что кто-то другой обдумает и организует вашу работу. Это следует сделать самому.

Трудно давать какие-то рекомендации, пригодные для всех, — работа у каждого имеет свои специфические особенности. Но главное — в деталях продумать, распланировать свой трудовой день, последовательность отдельных операций, равномерно распределить нагрузку, обеспечить порядок на рабочем месте, расположить инструменты и материалы так, чтобы можно было работать почти автоматически. Тогда производственные операции не потребуют дополнительной затраты энергии, внимания и времени; работа пойдет плавно, без задержек и срывов. Только четко организованный труд приносит удовлетворение, радость, служит источником настоящего творческого вдохновения.

УСПЕШНО проведенный рабочий день — залог полноценного отдыха и сна. Если правильно распланированный труд входит в привычку, образуется стойкий, так называемый рабочий стереотип, то соответственно регулярным и ритмичным становится сон. При этом не имеет существенного значения, какой труд вы выполняете: являетесь ли вы, скажем, ученым узкоспециального профиля или домашней хозяйкой, инженером или рабочим. Любой труд можно рационализировать, максимально сократив число операций, правильно распределив их очередность.

Хочется напомнить женщинам, что домашняя работа — труд «ненормированный». Выполняя ее, сообразуйтесь со своими физическими и возрастными возможностями. Распределите нагрузку равномерно на каждый день так, чтобы по окончании работы не падали от усталости. Переутомление неизбежно влечет плохой сон. Поэтому не проводите в один день и большую стирку и генеральную уборку квартиры. Старайтесь сберечь силы для вечерней прогулки, семейного похода на каток, в кино, на концерт, в музей.

Людей, занятых умственным трудом — научных работников, преподавателей, студентов и др., — мы особенно хо-

тим предостеречь от ночных бдений за письменным столом. Слов нет, бывает очень соблазнительно посидеть за книгой, стать, диссертацией именно в ночные часы, когда все в доме легло спать, ничто не мешает, не отвлекает. Это опасный путь! После двенадцати часов пополуночи вы неизбежно обречены на бессонницу, от которой подчас избавиться не помогают даже самые сильные снотворные средства.

В мозгу, как сигнальные лампочки, вспыхивают очаги застойного возбуждения, отражающие содержание только что прочитанного, продуманного, пережитого. При систематическом позднем сидении за работой бессонница становится стойкой; сон если и наступает, то не освежает. Следствием такого грубого нарушения режима могут быть различного рода неврозы. Вот почему необходимо за 2—3 часа до сна прекратить интенсивную умственную деятельность, пойти погулять, подышать свежим воздухом. Ни в коем случае не следует курить перед сном и тем более ночью.

Итак, главный фактор, обеспечивающий нормальный сон, — правильная организация режима труда. Это правило является общим и непреложным для всех, без различия возраста, пола, профессии, склада характера. Но особенно важно соблюдать его людям пожилого возраста, с изменениями сосудов головного мозга, со склонностью к повышению артериального давления и сосудистым спазмам, людям легковозбудимым. Всякого рода волнения, спешка, конфликтные ситуации, возникающие в связи с недостаточно продуманной и четкой организацией рабочего дня, создают дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

ПРАВИЛЬНЫЙ режим питания не менее важен для предупреждения расстройств сна. В основу его необходимо положить принцип старого мудрого изречения: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Это означает, что наибольшее количество пищи должно приходиться на первую половину дня, когда человек трудится, когда наиболее интенсивно совершаются процессы обмена веществ в мозгу, сердце, мышцах, когда энергетические затраты организма особенно велики. Если перед сном вы плотно поедите, то дадите нагрузку пищеварительному аппарату, и в головной мозг будут поступать сигналы из переполненного желудка. В результате сон нарушится. Ложиться спать голодным тоже не следует. Правильнее всего за 2—3 часа до сна съесть легкий ужин — овощной салат, стакан кефира или молока. Избегайте пить на ночь алкогольные напитки, крепкий кофе, чай, есть острые и пряные блюда, так как они действуют возбуждающе и могут резко нарушить сон.

Если вы будете соблюдать основные правила организации труда и питания, но пренебрежете столь же строгим соблюдением режима отдыха, ваш сон может оказаться под угрозой.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ режим отдыха обязательно включает пребывание на свежем воздухе. Это ежедневные пешие прогулки, катание на лыжах и коньках зимой, плавание, сбор ягод и грибов летом. У каждого человека есть свои любимые занятия и увлечения, которыми он отдает свободные часы. Активный отдых, различные физические упражнения, утренняя гимнастика особенно необходимы людям умственного труда, которые работают за письменным столом. Постоянная ограниченность движений также очень часто может быть одной из причин плохого сна.

СКОЛЬКО же часов нужно спать? Ответить на этот вопрос нелегко, потому что при одинаковом количестве часов сна один человек будет чувствовать себя отдохнувшим и бодрым, другой — недостаточно выспавшимся, усталым, а для третьего такая продолжительность сна окажется избыточной. Все зависит от возраста, типа нервной системы, особенностей высшей нервной деятельности, профессии, образа жизни, наконец, просто от привычки.

Многие специалисты считают, что в среднем для взрослых практически здоровых людей достаточно 6—8 часов ночного сна для восстановления нормальной функции клеток головного мозга.

Длительность ночного сна для школьников младших классов, по данным Института возрастной физиологии и физического воспитания Академии педагогических наук СССР, колеблется в зависимости от возраста и физического развития ребенка в пределах от 12 до 9—9½ часов; для школьников старших классов — от 9½ до 8 часов. Для ослабленных, легковозбудимых детей младшего школьного возраста врачи иногда рекомендуют непродолжительный дневной сон.

Хочется особо сказать об учащихся 9—10-х классов и студентах. Молодости свойственна своеобразная «жадность» к жизни. Человек стремится все узнать, все охватить, все успеть. Это само по себе прекрасное качество может обернуться во вред, если все устремления не ввести в русло целесообразности и благоразумия.

Жизнь современного общества очень насыщена. Обилие различной информации вынуждает каждого из нас к разумному самоограничению. Юноша, вступающий в жизнь, должен обязательно выработать в себе умение сосредоточиться на главном, не разбрасываться по мелочам, определить свое призвание и первоочередные задачи, не сбиваясь на второстепенное, несущественное. Неудовлетворенность работой делает человека раздражительным, отрицательно влияет на функции нервной системы и может нарушать сон.

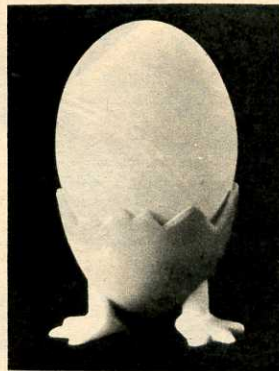
НЕСКОЛЬКО слов о так называемых допингах, то есть средствах, искусственно возбуждающих нервную систему, «прогоняющих» сон. К ним, к сожалению, довольно часто прибегают молодые люди во время экзаменационной сессии, выполняя какую-нибудь срочную работу, и наносят большой вред своему здоровью.

Длительное и частое применение возбуждающих средств приводит к перенапряжению нервных клеток, истощает их энергетические ресурсы, и в результате развивается бессонница.

Очень важно правильно организовать режим сна и бодрствования людям, работающим в ночную смену. У большинства смещение сна на дневные часы происходит легко и безболезненно, они быстро засыпают после ночной работы и спят продолжительное время. Люди с неуравновешенной нервной системой иногда долго не могут приучить себя спать днем, просыпаются от малейшего шороха, сон их неглубок и не приносит отдыха. В этих случаях следует посоветоваться с врачом. Как правило, применение назначенных им легких успокаивающих средств (препаратов валерианы, брома, таблеток Бехтерева) довольно быстро нормализует сон.

Принимать всевозможные снотворные препараты без назначения врача никогда не следует. Они безразличны для организма, который очень быстро к ним привыкает, и лекарства перестают действовать.

Нормальным, полноценным сон считается тогда, когда, проснувшись, человек чувствует себя свежим, бодрым, работоспособным



Какие яйца полезнее, сырые или вареные? Не опасно ли есть яйца с кровяными сгустками? — спрашивает читательница Т. Г. Вязгина (поселок Кендерлык, Восточно-Казахстанская область).

Уважаемый товарищ! Вам отвечает специалист по гигиене питания Татьяна Сергеевна МЕДОКС.

КУРИНЫЕ ЯЙЦА — продукт большой биологической ценности. В них сосредоточены все необходимые нам вещества, причем в хорошо усвояемом виде и в благоприятном соотношении. В них есть самые ценные для нашего организма аминокислоты и полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, все жирорастворимые витамины, широко представлены витамины группы В. Желтый цвет желтка обусловлен присутствием в нем каротина. Из него в организме образуется витамин А.

Правда, в яйцах относительно много холестерина — жироподобного вещества, с избытком которого в организме в какой-то мере связано развитие атеросклероза. Но зато ни один другой продукт не содержит в таком количестве холин, препятствующий отложению холестерина в стенках кровеносных сосудов.

Сырые яйца не обладают никакими преимуществами по сравнению с вареными. Больше того, если яйцо выпивают сырым, то авидин, один из его белков, «парализует» усвоение биотина — витамина, играющего немалую роль в процессах обмена веществ и состоянии кожи.

Есть яйца сырыми не рекомендуется еще и потому, что на скорлупе бывают различные болезнетворные микроорганизмы, которые проникают через ее поры даже внутрь яйца.

Но без надобности не стоит варить яйца и вкрутую. Резко свернувшийся белок труднее переваривается. Лучше варить яйца всмятку, «в мешочек».

В сырых яйцах бывают иногда кровяные сгустки, и некоторые боятся есть их всмятку и варят вкрутую.

Капельки крови, которые видны как подвижные пятна на белке или желтке при просвечивании, когда проверяют свежесть яиц, — это следствие ранения слизистой оболочки яйцеводов курицы, а не бактериальное поражение, чего некоторые опасаются. Угрозы здоровью эти капельки крови не представляют, но они просто неприятны, и лучше их удалить.

Другое дело — так называемое «кровоаное кольцо». Это кровеносная система зародыша, который начал развиваться в яйце, если оно хранилось при высокой температуре (21—36 градусов), и потом погиб. Яйцо с таким дефектом не пригодно в пищу ни в каком виде.

Бывает, что белок яйца оказывается розоватым, а желток — ярко-красным. Значит, в процессе формирования яйца в него попала кровь, и его можно употребить в тесто, для приготовления творожников и других блюд, основательно подвергающихся термической обработке. Точно так же надо поступить с яйцом, если на внутренней поверхности скорлупы располагаются отдельные темные пятна, заметные и при просвечивании. Они представляют собой колонии микроорганизмов, не затронувшие всей массы яйца.

Чтобы дольше сохранить яйца свежими, в домашних условиях рекомендуется держать их в прохладном месте, но при температуре не ниже 2 градусов тепла.



Доктор медицинских наук
Ю. И. Рафес

НА ПРИЛАВКАХ МАГАЗИНОВ можно видеть плитки, напоминающие шоколад, с надписью: «Пищевой сорбит». Что он собой представляет?

Это — кристаллическое вещество, легко растворимое в воде и спирте. Его изготавливают на витаминных заводах из глюкозы.

В природе в естественном виде больше всего сорбита в плодах рябины, боярышника, вишни, сливы, груши.

Человеку очень трудно отказаться от сладкого, от блюд и изделий, в которые добавляют сахар. Но больным сахарным диабетом все же приходится ограничивать в своем рационе сладкое. Как помочь им? Давно и небезуспешно химики ведут поиски сладких веществ, но не повышающих уровень сахара в крови.

Первым популярным заменителем сахара стал сахарин. Он дает ощущение сладкого. На сахарине готовят конфеты, шоколад, торты, печенье для больных диабетом. Организм не усваивает его и выделяет в неизменном виде с мочой. Питательного значения сахарин не имеет. Кипятить пищу с сахарином нельзя, так как она приобретает от этого горький вкус.

Сорбит — также заменитель сахара, хотя по сладости наполовину ему уступает. Калорийность их почти одинакова. В отличие от сахарина сорбит участвует в обмене веществ, но почти не увеличивает количества глюкозы в организме. Так, исследования показали, что у людей, которые трижды в день принимают по 25 граммов сорбита, уровень сахара в крови повышается незначительно и ненадолго.

Больные диабетом могут употреблять сорбит многие годы, руководствуясь в дозировке своим вкусом. Кусочек сорбита растворяют в стакане чая, компота, кофе. Можно сорбит кипятить или пить с ним горячий чай, кофе «в прикуску», готовить на нем кисель, желе и другие сладкие блюда, в том числе варенье, повидло.

В последние годы в нашей стране и за рубежом проведены исследования и получены клинические данные о положительном влиянии сорбита на функции печени, желчного пузыря и кишечника.

Оказалось, что сорбит, в частности, обладает мощным желчегонным и мягким послабляющим действием. Такие средства очень нужны, когда затруднено отделение желчи, особенно при хроническом воспалении желчного пузыря и печени, дискинезии желчного пузыря, то есть расстройстве его сократительной способности.

Улучшение оттока желчи, устранение ее застоя значительно облегчают состояние больного. При употреблении сорбита значительное улучшение отмечается уже на 2—3-й день. Исчезают или уменьшаются боль, чувство давления в правом подреберье, горечь во рту, тошнота, нормализуется стул, улучшаются аппетит, сон.

Сорбит хорошо помогает и при хроническом запоре.

Принимать сорбит по рекомендации врача как желчегонное и послабляющее нужно до еды или через час-два после нее по 5—10 граммов 2—3 раза в день. Обычно максимальная доза в сутки составляет 20—30 граммов. Если начинается понос, нужно уменьшить либо дозу сорбита, принимаемую в один раз, либо число приемов.

Определять дозу сорбита удобно по долькам плитки. Так, витаминный завод в городе Уфе выпускает плитки пищевого сорбита весом в 200 граммов. В такой плитке 30 долек, то есть в каждой чуть больше 6,5 грамма. Можно отломить дольку и сосать, пока сорбит полностью растворится.

Некоторые предпочитают принимать сорбит в растворенном виде. 50 граммов пищевого сорбита растворяют в пол-литре воды. В стакане раствора будет, следовательно, 20 граммов пищевого сорбита. Принимать этот раствор можно по четверти — полстакана 2—3 раза в день. Раствор лучше готовить не больше чем на 2 дня.

Длительное употребление большого количества сорбита может в редких случаях вызвать тошноту, вздутие живота, изжогу, легкое головокружение и даже появление сыпи. Тогда приходится отказываться от этого ценного вещества.

Пищевой сорбит находит применение и в кондитерской промышленности. Его используют вместо сахара в печенье, вафлях и других продуктах, предназначенных для больных сахарным диабетом. Высокая гигроскопичность сорбита, его способность удерживать воду очень ценна в кондитерском производстве для сохранения свежести изделий. Конфеты, помадки, мармелад, к которым добавлено 5—15 процентов сорбита, практически не высыхают.

Днепропетровск.



НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ФИЛЬМ

раздо проще, чем клетка, передают свои признаки потомству, изменяются под влиянием внешних условий, как и все живое. Они не проявляют никаких признаков жизни вне клетки живого организма, но, попадая в нее, размножаются с невероятной быстротой.

Вирусы обладают чрезвычайной приспособляемостью и проникают повсюду: путешествуют по воздуху, земле и воде, переносятся насекомыми, птицами, больными людьми и животными. Фильм рассказывает, как шаг за шагом наука проникала в новый мир, полный загадок.

...Лаборатория Института микробиологии и вирусологии Украинской Академии наук, где проводятся опыты с вирусом, вызывающим желтуху у гусениц дубового шелкопряда. С помощью мощной ультрацентрифуги этот вирус разделен на белок и нуклеиновую кислоту. Одной партии гусениц шприцем вводят белок, другой — нуклеиновую кислоту. Проходит некоторое время, однако все подопытные остаются живы и даже с прежним аппетитом набрасываются на пищу! Значит,

вирус, разделенный на части, погибает.

Но вот мы оказываемся свидетелями нового явления: большая часть гусениц, которым была введена жидкость из искусственно собранных вирусов, то есть собранных из их составных частей, погибает от желтухи. Вирус вновь ожил и стал заразным!

Научившись «разбирать» вирусы на части, исследователи постепенно проникли в тайны взаимодействия вирусов с клетками живых организмов. С помощью специальной съемки зритель наблюдает за естественным процессом размножения вирусов в лабораторных условиях, становится свидетелем жестокой битвы бактериофагов (бактериальных вирусов) с бактериями.

Талантливый коллектив первого творческого объединения Киевской студии научно-популярных фильмов (сценарист И. Васильев, режиссер — постановщик И. Зиновьев, оператор А. Серебренников) снимал картину параллельно с экспериментальной работой самих ученых.

Н. СТАРЦЕВА

Предупреждение обострений ревматизма

Профессор
А. Б. Зборовский,
доцент
Е. В. Цыбулина

РЕВМАТИЗМ поражает весь организм и прежде всего сердце. В меньшей степени страдают суставы, кровеносные сосуды и другие органы. В возникновении ревматизма, как считает большинство ученых, важную роль играют микробы — гемолитические стрептококки, вызывающие ангину, фарингит, катар верхних дыхательных путей, хронический тонзиллит, воспаление желчного пузыря, карис зубов. Больные миндалины служат как бы входными воротами инфекции. Не случайно большинство страдающих ревматизмом болели ангиной.

И все же ревматизм развивается не у всех перенесших перечисленные болезни. Он возникает только в том случае, если в организме существует индивидуальная предрасположенность — повышенная чувствительность. Этому в значительной степени способствуют повторные заболевания, вызываемые гемолитическим стрептококком. Чаще ревматизмом болеют дети и молодые люди, систематически переутомляющиеся, ослабленные, перенесшие ангину, грипп, фарингит.

Характерна коварная особенность ревматизма — его склонность к частым обострениям, возникающим, казалось бы, на фоне полного благополучия. Они постепенно приводят к прогрессированию процесса, развитию пороков сердца и даже инвалидности. Вот почему так важно не допускать обострений болезни.

Избежать рецидивов ревматизма помогает своевременное и упорное лечение больного в активной фазе, особенно в начале процесса.

Обычно, если приступ ревматизма протекает остро, больные строго выполняют режим, не отказываются от лечения. Но иногда симптомы болезни бывают слабо выражены: небольшое сердцебиение и чуть повышенная температура не внушают больному особых опасений, суставы же могут вообще оставаться без изменений и не болеть. И тогда молодой человек отказывается ложиться в больницу. Он даже не хочет менять привычный режим жизни, стремится побегать на лыжах, на коньках, а летом искупаться. Со временем ревматизм решительно заявляет о себе: больной приходит к врачу, но, к сожалению, лучшее время для лечения упущено.

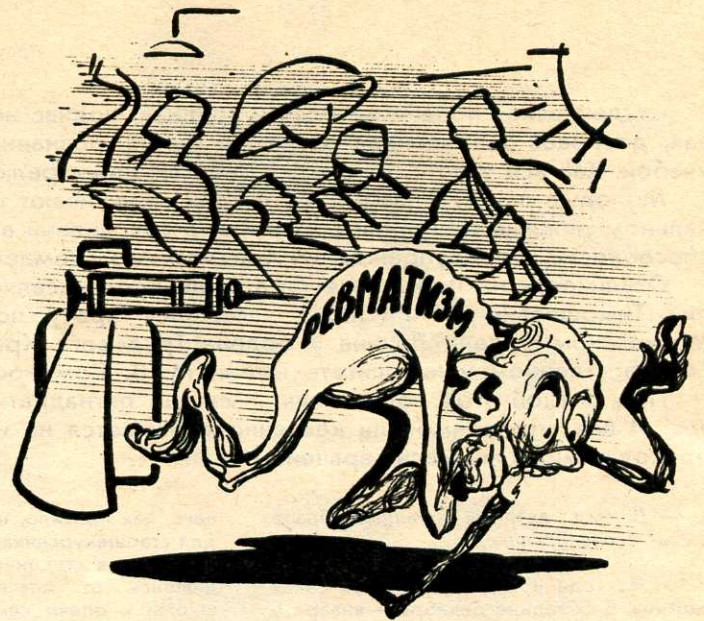
Заболевшие, их родители и родственники должны знать, что острую атаку ревматизма лечат обычно 6—8 недель в стационаре и 3—4 недели в поликлинике или санатории. Постельный режим в первое время болезни абсолютно необходим. Он экономит силы больного, уменьшает нагрузку на сердце. А это позволяет предупредить возникновение пороков сердца, изменение сосудов и суставов.

Очень важна и диета. Врачи рекомендуют уменьшить в рационе больного количество соли до 3—5 граммов и жидкости, включая суп, чай, кисель, компот, — до 3—4 стаканов в день. В остром периоде не рекомендуется есть много сахара, сладостей, хлеба, каш и других продуктов, богатых углеводами. Пища должна быть в основном молочно-растительной, с достаточным количеством витаминов, особенно витамина С. Эта диета способствует ослаблению воспалительных реакций.

Что же вызывает обострение ревматизма?

Заболевания ангиной, фарингитом, катаром верхних дыхательных путей. Способствуют рецидивам и переохлаждение, перегревание, переутомление, систематические недосыпания, ослабляющие сопротивляемость организма стрептококковой инфекции, как внешней, так и собственной.

Особенно часто обострения встречаются осенью и весной. Поэтому тем, кто перенес ревматизм, врачи именно в это время назначают сезонное профилактическое лече-



ние. В районных поликлиниках, медико-санитарных частях в течение полтора месяца проводят таким людям курс инъекций бициллина, рекомендуют принимать аспирин или пирамидон, аскорбиновую кислоту. Эти лекарства предотвращают возможность появления ангины и других стрептококковых заболеваний, снижают повышенную чувствительность организма.

Продолжительность сезонного профилактического лечения в каждом конкретном случае определяется лечащим врачом. Обычно сезонная профилактическая терапия проводится взрослым в течение пяти лет с момента последнего обострения заболевания. Однако некоторым больным приходится иногда лечиться не только весной и осенью, а в течение всего года.

В результате регулярной бициллино-медикаментозной профилактики в нашей стране снизилось число обострений ревматизма, меньше людей стало болеть ангиной, фарингитом, катаром верхних дыхательных путей и другими стрептококковыми инфекциями. Можно надеяться, что недалек тот день, когда ревматизм будет побежден.

Заболевшим ангиной, острым фарингитом и другими стрептококковыми инфекциями, а также гриппом, катаром верхних дыхательных путей следует строго выполнять все назначения врача, не нарушать постельный режим и не выходить на работу до полного выздоровления. В этом заинтересованы и сами больные и их окружающие. Недопустимо распространять стрептококковую инфекцию и подвергать опасности коллектив.

Очень важно настойчиво устранять хронические заболевания миндалин, желчного пузыря, своевременно лечить больные зубы.

Большую роль в укреплении защитных сил организма и профилактике ревматизма играют закаливание и физкультура. Разумеется, речь идет о постепенном и осторожном закаливании под наблюдением врача. Конечно, не стоит начинать закаливание с обливания ледяной водой и обтираний снегом.

Необходимо чаще проветривать помещение, ежедневно производить влажную уборку, своевременно менять и стирать нательное и постельное белье. Все эти простые, легко выполнимые меры помогают бороться со стрептококковой инфекцией, а следовательно, и с ревматизмом.

Волгоград.

Первокурсники

Рисунки Е. Щеглова.

Студенческая пора — веселая и трудная, подчас немного сумбурная, до краев наполненная радостью бытия, познания, напряженной учебой. Как все успеть, угнаться за убегающей стрелкой часов?

Молодые люди, а чаще их родители спрашивают совета о рациональном режиме и питании студентов, о сохранении высокой работоспособности и предупреждении чрезмерного утомления.

Откликаясь на пожелания читателей, предоставляем слово Наталии Тимофеевне СТАРКОВОЙ — главному врачу поликлиники при Московском ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Государственном университете имени М. В. Ломоносова.

Под опекой этой поликлиники — свыше пятнадцати тысяч студентов. И все, что прямо или косвенно отражается на их здоровье, не проходит мимо внимания врачей.

— В чем главные изъяны образа жизни первокурсника?

— Из года в год повторяется такая картина. В середине декабря — января и в мае — июне заметно возрастает заболеваемость студентов первых курсов. Все ясно: пора зачетов и экзаменов, авралы и... срыв. Но разве на старших курсах сессия легче? Почему же там не наблюдается пред- и послесессионная волна недугов? Потому что наиболее безудержно штурмуют новички, у них еще нет навыков планомерной самостоятельной работы в течение всего семестра. Потому-то и академический отпуск по болезни также чаще всего просят на первом-втором курсах.

Из первокурсника буквально выпирает желание стать, а еще больше — казаться зрелым, независимым, изведавшим глубины жизни. Сигарета, бутылка с яркой этикеткой и другие мнимые атрибуты самостоятельности значат для

него, как правило, намного больше, чем для старшекурсника.

Получив студенческий билет, освободившись от повседневного контроля школы и опеки семьи, юноша или девушка не умеет еще распоряжаться временем, ограничивать себя в развлечениях, удовольствиях, которые впервые стали им доступны. А требования в вузе большие, и за вольный, неупорядоченный стиль жизни приходится расплачиваться умственным и физическим перенапряжением, плохой успеваемостью.

Студенты первых курсов забывают, к сожалению, что молодой организм хотя и вынослив, но не беспредельно.

— Какие заболевания наиболее типичны для студентов?

— В массе своей студенты — народ здоровый, и, например, у нас в МГУ болеют с каждым годом все меньше. За последние десять лет улучшились и по-

казатели физического развития наших студентов. Тем досаднее, когда из этой среды появляются пациенты, которые сами довели себя до болезненного состояния. В первую очередь это астения, общая слабость. Жалобы на вялость, плохой сон, головную боль, снижение памяти, умственной работоспособности. Самое мощное лекарство в этом случае не таблетки и инъекции, а твердый режим дня, равномерное распределение нагрузки и здоровый, активный отдых.

В начале первого семестра всех студентов МГУ осматривают врачи, в том числе и стоматолог. Обнаружится испорченный зуб — тут же лечат. Но не всегда возможно в один день полностью вылечить зуб. И тогда студента приглашают повторно зайти в зубо врачебный кабинет. Такие кабинеты, кстати, есть в МГУ на всех факультетах. Являются, увы, далеко не все. Так же, как не все вылечивают до конца ангину, воспалительные заболевания верхних дыхательных путей. Вот эти недолеченные «мелочи», тлеющие очаги инфекции — второй бич студентов.

— Какими навыками здорового образа жизни должен овладеть студент?

— Судьба соединяет в одной комнате общежития людей разного темперамента, жизненного уклада и здоровья. Один может спать при свете, заниматься под звуки радио, другой от этого понастоящему страдает. Истинная интеллигентность начинается с уважения друг к другу в повседневном общении. Это сберегает нервную энергию. Надо соблюдать единый режим и, главное, в одно время ложиться спать.

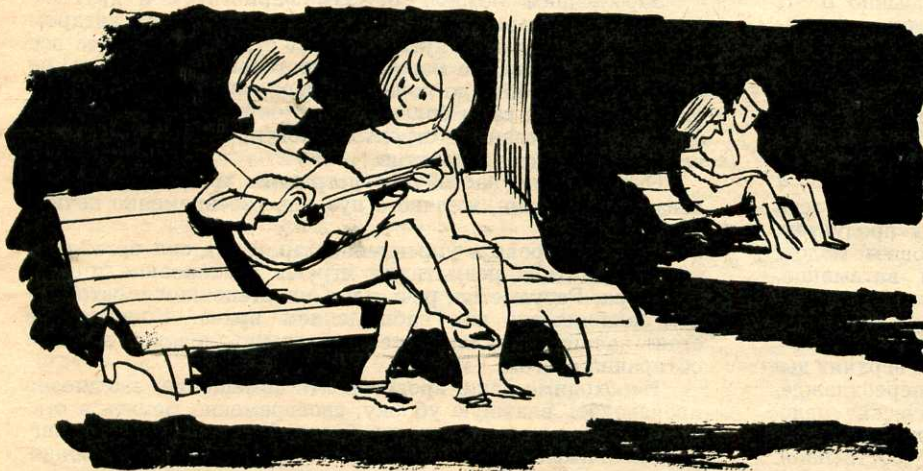
В рационе питания студента должно быть достаточно белка. Хороший его источник — творог. Увлекаться сладостями, сдобой не следует. Они, в частности, способствуют появлению угрей. Овощи намного полезней. Очень важно придерживаться определенного режима питания и ни в коем случае не уходить на занятия натошак.

В молодости всем свойственно особенно заботиться о своей внешности. Но никакие ухищрения моды не заменят навыков гигиены. Надо воспитать в себе потребность ежедневно принимать душ или обтираться холодной водой, мыть ноги.

Отдых пусть преобладает активный, на воздухе — физкультура, спорт, туристские походы. Для убедительности сошлюсь на пример студентов геологического и географического факультетов. Там на старших курсах заболеваемость ниже, чем на других факультетах. Может быть, там более здоровый контингент? Нет, заболеваемость на младших курсах этих факультетов не отличается от среднеуниверситетских показателей.

Студенты геологического и географического факультетов становятся здоровее потому, что они больше по сравнению с другими бывают и работают на открытом воздухе. Практические занятия на местности, учебные экспедиции, лыжные вылазки, дальние походы, которые здесь устраивают особенно часто, придают новые силы.

Каждый хочет обладать уравновешенным характером, отличной работоспособностью, а для этого прежде всего необходимо крепкое здоровье. Не будьте же расточительны, берегите здоровье смолоду.



— Ты говорил, у тебя завтра зачет!
— Ничего, ночь впереди...

ИЗ ЖИЗНИ ПЕРВОКУРСНИКА



— Всю ангину на ногах — и ничего...



— А зачем мне буфет? У меня тут пирожков на целый обед.

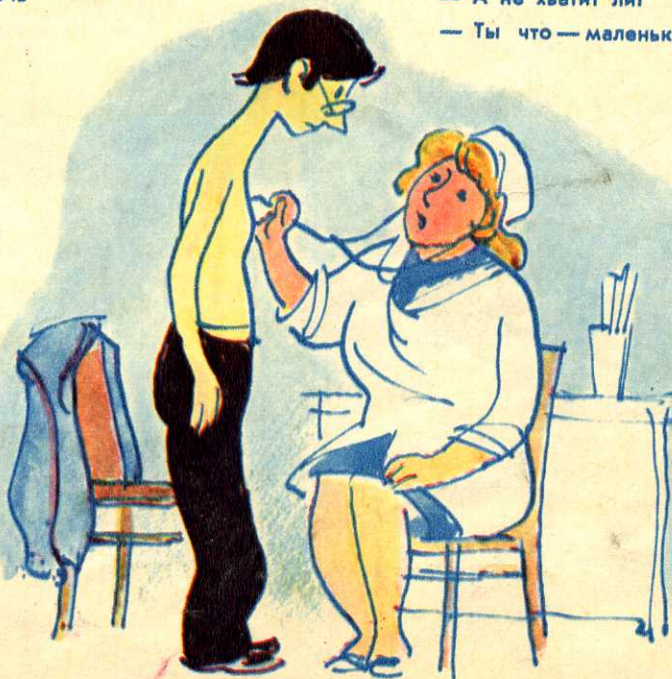


— Кофе, две пачки сигарет — вот и ночь просидел.

— А не хватит ли?
— Ты что — маленький!



— Опять будешь болеть?



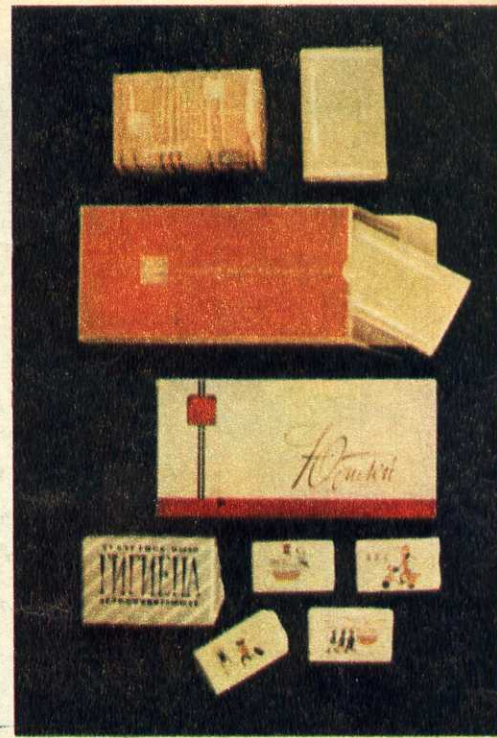
— Да, молодой человек, довели вы себя.



Кремы «Людмила», «Руслан», «Лада» помогают сохранять кожу лица свежей и эластичной.



В наборе «Хозяюшка» и наборе для детей «Артен» есть все необходимое для ухода за кожей лица и рук.



Десяти видов дезинфицирующего туалетного мыла выпускает московская фабрика «Свобода».

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ

Косметика

Фото Вл. КУЗЬМИНА.

Лосьоны «Финиш», «Гигиена» и гигиенические карандаши — хорошие средства от потливости.

Различные лосьоны с успехом применяются для ухода за кожей головы, лица и рук.

Жидкие кремы и биолосьон «Флора» смягчают и тонизируют кожу лица и шеи.





Зубные пасты фабрики «Свобода» освежают полость рта и обладают антисептическими свойствами.



Эти кремы предохраняют кожу рук от раздражающего воздействия воды, растворов кислот и щелочей.

РАЗУМНЫЙ образ жизни, физкультура, свежий воздух, нормальный сон и полноценное питание — все это необходимо, чтобы быть здоровым, хорошо выглядеть.

Сохранить свежесть лица, красоту волос, предупредить преждевременное увядание кожи помогает и гигиеническая косметика.

На недавних выставках парфюмерии и косметики в Москве фабрики «Свобода» и «Рассвет» отчитывались перед потребителями. На суд покупателя был представлен большой

ассортимент различных средств гигиенической косметики, созданных московскими парфюмерами и косметологами за последнее время.

Женщинам для ухода за сухой и нормальной кожей можно рекомендовать новинку фабрики «Свобода» — косметический набор «Людмила». В нем различные по назначению кремы. Питательный крем содержит высокоактивный витамин F и натуральное масло ромашки. Дневной крем предохраняет кожу от ветра, дождя и пыли.

Новый косметический набор «Хозяюшка» предлагает фабрика «Рассвет». В набор входят лосьоны «Лилия» для смягчения и очистки сухой и нормальной кожи, «Кристалл», хорошо очищающий ногти и пальцы рук, кремы «Любава» для питания сухой и нормальной кожи лица и «Персиковый» для смягчения кожи рук.

Специально для мужчин фабрика «Свобода» выпустила гигиенический набор «Руслан». Крем для бритья легко растворяется в воде, дает обильную пену. Другой крем, который

Шампуни «Садко» и «Солнышко» — прекрасные средства для мытья волос в мягкой и жесткой воде.



Лосьоны «Огуречный» и «Розовая вода» хорошо очищают и освежают кожу лица и тела.



применяется после бритья, освежает и охлаждает кожу, делает ее мягкой, бархатистой, устраняет раздражение.

Особое место в гигиенической косметике занимают лосьоны и шампуни. Это жидкие гигиенические средства, помогающие ухаживать за волосами и кожей лица.

Фабрика «Рассвет» выпускает самые различные по назначению и составу лосьоны. Для освежения жирной и нормальной кожи лица в домашних условиях, в поездках и туристских походах удобен лосьон «Арктика». Им могут пользоваться мужчины после бритья.

Хорошо зарекомендовали себя лосьоны «Огуречный» и «Розовая вода». Они смягчают и очищают кожу лица и тела. Оба лосьона могут использоваться для обтирания лежащих больных.

Для ухода за жирной кожей лица парфюмеры предлагают новое косметическое средство био-лосьон «Флора». Он хорошо очищает и тонизирует кожу.

Наряду с шампунями «Садко» и «Солнышко» для ухода за волосами можно использовать лосьон «Био-4». Он устраняет зуд и перхоть, рекомендуется как профилактическое средство против жирной себореи.

С повышенной потливостью помогают бороться лосьоны «Гигиена», «Финиш» и карандаш от пота.

Вопрос, нужна ли мужчине губная помада, может вызвать недоумение. Между тем гигиенической помадой фабрики «Рассвет» могут пользоваться мужчины и дети: масло какао, ланолин, входящие в состав этой помады, хорошо смягчают губы, предохраняют от обветривания и появления трещин.

Для ухода за зубами можно использовать освежающие эликсиры и зубные пасты. Коллектив фабрики «Свобода» совместно с Одесским научно-исследовательским институтом стоматологии создал эффективно действующие пасты «Лесная», «Жемчуг», «Бело-розовая». Эти зубные пасты не только хорошо освежают и очищают полость рта, но и обладают целебными свойствами. Так, паста «Бело-розовая» — хорошее профилактическое средство против образования зубного камня. Она оказывает антисептическое действие, приятна на вкус и ароматична.

Косметические средства, предлагаемые нашей парфюмерно-косметической промышленностью, проходят проверку в Центральном кожно-венерологическом институте и в Институте косметологии Министерства здравоохранения РСФСР, и только после тщательного исследования их свойств рекомендуются к употреблению.

П. СИТАЛЕВ

Каталог ПРОТИВОШУМОВ

Директор Всесоюзного центрального научно-исследовательского института охраны труда ВЦСПС, кандидат технических наук

М. Е. Цуцков

В майском номере нашего журнала помещена информация об антифонах, хорошо защищающих рабочих от шума ткацких станков. И сразу же в редакцию поступило большое количество запросов от руководителей предприятий, специалистов по технике безопасности. Антифоны, о которых шла речь, изготавливает московский завод игрушек «Прогресс» (Москва, пл. Журавлева, дом 10). Поставки их осуществляются через территориальные управления материально-технического снабжения.

Этими антифонами не исчерпывается, конечно, ассортимент средств индивидуальной защиты от шума, выпускаемых нашей промышленностью. Идя навстречу многочисленным просьбам наших читателей, публикуем сведения о ряде других индивидуальных защитных средств от производственного шума.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ средства защиты производственников от шума — это крайняя, вынужденная мера для предотвращения его вредного воздействия на человека. Разумеется, значительно лучше, если конструкторам и технологам удастся устранить причины шума, ликвидировать его или уменьшить до безопасного уровня.

Второй оборонительный рубеж — изоляция источника чрезмерных звуков, а также средства их поглощения. Опыты показали, что, используя звукопоглощающие материалы, можно уменьшить уровень звуков на рабочих местах на 10 децибел, то есть примерно в два раза по громкости. Машины, производящие сильный шум и сотрясение, должны устанавливаться на специальных фундаментах из упругих материалов.

Нередко, однако, приходится прибегать к противошумам, или, иначе, антифонам — средствам индивидуальной защиты рабочих. Различают наружные и внутренние противошумы. К последним относится, в частности, и модель, с которой читатели «Здоровья» уже знакомы. Внутренние противошумы вставляют в наружный слуховой проход.

За последние годы в нашем институте разработан ряд современных эффективных индивидуальных устройств, обеспечивающих надежную защиту от высокочастотного производственного шума. В то же время они позволяют хорошо слышать разговорную речь, предупредительные сигналы и на слух контролировать правильность работы механиз-

мов. Заглушающая способность, габариты и вес у противошумов различны, каждый из них имеет свою область применения.

В наушниках ВЦНИИОТ-1 звукопоглотитель — поролон, а в наушниках ВЦНИИОТ-2, 3, 4 — ультратонкое стекловолоконное, уложенное слоями с различным направлением волокон. Это обеспечивает высокую заглушающую способность на наиболее опасном, высокочастотном участке звукового спектра. Если уровень шума на рабочем месте ниже «мощности» противошума, можно вынуть из него часть звукопоглотителя.

Сконструированы наушники так, что основное давление передается на околушную поверхность головы, а не на ушные раковины. Мягкая уплотняющая прокладка способствует лучшему прилеганию противошумов.

Надевают наушники, не раздвигая их широко в стороны, а надвигая от лба к ушам. Чтобы они лучше прилегали, надев, надо два-три раза прижать их ладонями к голове.

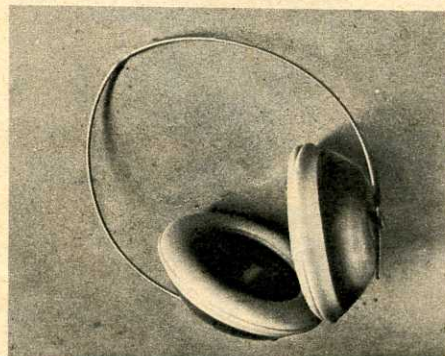
Сгибая или разгибая оголовье, подгоняют наушники по размеру головы, чтобы они не давили, но и не спадали при резких движениях. Оголовье приходится на темя.

Некоторым рабочим, особенно с дефектами органа слуха, приходится привыкать к противошумам. Вначале их надевают всего на полчаса в день и затем постепенно, в течение одного-двух месяцев увеличивают время на 15—20 минут ежедневно.



Поверхности противошумов следует протирать влажным тампоном, а покрытия звукопоглотителей мыть в теплой мыльной воде. Хранят противошумы в сухом помещении при комнатной температуре, вдали от нагревательных приборов.

ПРОТИВОШУМНЫЕ НАУШНИКИ
ВЦНИИОТ-1



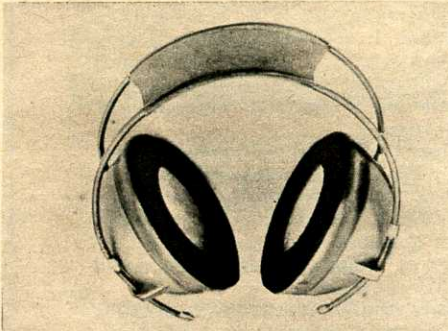
Защищают от высокочастотного шума интенсивностью до 110 децибел. Вес 100 граммов. Цена 3 рубля 50 копеек.

Рекомендуются для клепальщиков, рихтовщиков, обрубщиков, штамповщи-

ков, для работающих на ультразвуковом оборудовании.

Изготавливает эти противошумы и поставляет потребителям завод «Респиратор» (город Орехово-Зуево, Московской области).

ПРОТИВОШУМНЫЕ НАУШНИКИ ВЦНИИОТ-2

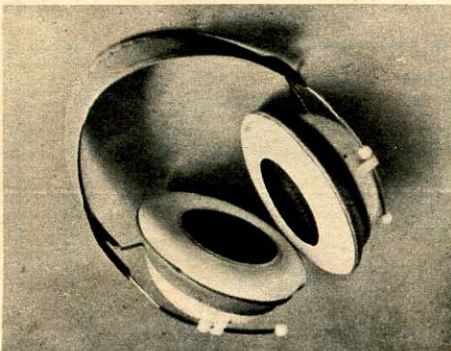


Защищают от высокочастотного шума интенсивностью до 120 децибел. Вес 170 граммов. Цена 3 рубля 30 копеек.

Рекомендуется применять на основных операциях металлообработки, а также компрессорщикам, дизелистам, машинистам генераторов, рабочим деревообрабатывающей промышленности.

Изготавливаются Заводом нестандартного оборудования имени Александра Матросова Главмосстроя. Поставляются по заявкам через территориальные управления материально-технического снабжения союзных республик и экономических районов РСФСР.

ПРОТИВОШУМНЫЕ НАУШНИКИ ВЦНИИОТ-2М (модернизированные)

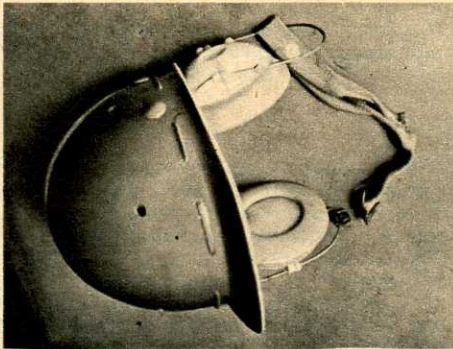


Защищают от высокочастотного шума, не превышающего 120 децибел. От предыдущей модели — ВЦНИИОТ-2 отличаются меньшими габаритами, лучшими эксплуатационными качествами. Цена 4 рубля.

Применяются на тех же участках производства, что и их предшественник — ВЦНИИОТ-2.

Изготавливаются и поставляются заводом «Респиратор» (гор. Орехово-Зуево).

ПРОТИВОШУМНАЯ КАСКА ВЦНИИОТ-2М

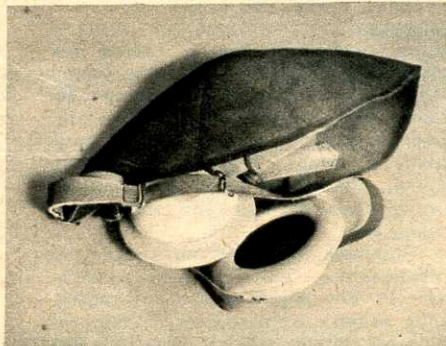


Состоит из каски и наушников. Защищает от высокочастотного шума интенсивностью до 120 децибел и от механических травм головы.

Рекомендуется для проходчиков, горняков.

Изготавливается и поставляется заводом «Респиратор» (г. Орехово-Зуево).

ПРОТИВОШУМНЫЙ ОБЛЕГЧЕННЫЙ ШЛЕМ ВЦНИИОТ-3



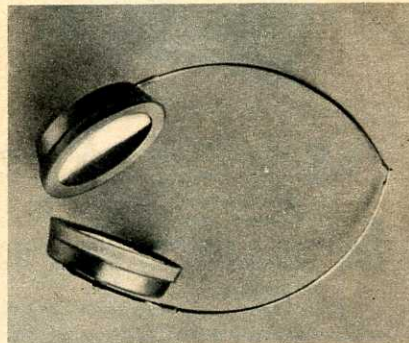
Защищает от высокочастотного шума, уровень которого не превышает 115 децибел, а также от стружки и окалины.

Вес 180 граммов. Цена 4 рубля 50 копеек.

Рекомендуется для дизелистов, работников мотороиспытательных станций, генераторных установок.

Серийное производство налаживается сейчас на Ухтомском заводе металлоизделий (город Люберцы, Московской области).

МАЛОГАБАРИТНЫЕ ПРОТИВОШУМНЫЕ НАУШНИКИ ВЦНИИОТ-4



Защищают от высокочастотного шума интенсивностью до 110 децибел. Вес 60 граммов. Ориентировочная цена 3 рубля. Эти наушники можно надевать под косынку.

Рекомендуются в основном для ткачих и других рабочих текстильного производства, а также при обслуживании ультразвукового оборудования.

Производство освоено Климовским машиностроительным заводом (город Климовск, Московской области). В ближайшее время завод должен начать массовый выпуск этих средств индивидуальной защиты.

Как выбрать противошум? В рекомендациях, которые приведены выше для каждого из этих средств индивидуальной защиты, невозможно охватить все разнообразие специальностей, представленных на современных предприятиях, и учесть особенности звукового фона, складывающиеся на различных производствах. Поэтому рекомендуем ориентироваться по таблице. Она помогает определить, какой противошум наиболее подходит в конкретных условиях каждого цеха, участка.

Наименование противошума	Средняя частота шума (гц)					
	250	500	1000	2000	4000	8000
	Предельная интенсивность шума (дБ)					
ВЦНИИОТ-1	95	95	98	102	111	108
ВЦНИИОТ-2	102	102	107	114	120	113
ВЦНИИОТ-3	98	96	99	103	118	109
ВЦНИИОТ-4	94	92	97	101	108	107

Пользоваться таблицей несложно, но надо знать частоту и интенсивность шума, от которого подбирают индивидуальное средство защиты. Затем сравнивают полученные данные с защитными возможностями каждого противошума, приведенными в таблице. Показатели производственного шума должны быть не выше, чем указанные в таблице предельные для каждого антифона. Иначе применение его не даст должного эффекта.



Научный консультант — заместитель директора Всесоюзного научно-исследовательского института витаминологии Министерства здравоохранения СССР, кандидат биологических наук В. А. ШАТЕРНИКОВ.

«ЧАЙ УСИЛИВАЕТ ДУХ, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело и проясняет восприимчивость». Так говорили в старину.

Свойства, за которые ценится чай, придают ему различные химические вещества. О некоторых, например, кофеине и танине, знали сравнительно давно. Другие были обнаружены всего несколько лет назад, когда академик А. Л. Курсанов и доктор биологических наук М. Н. Запрометов выделили из листьев чайного растения так называемые катехины. Они проявляли высокую Р-витаминную активность.

Биография витамина Р еще очень коротка. Началась она так. Венгерским врачам никак не удавалось вылечить своих пациентов, болезнь которых выражалась в повышенной хрупкости и проницаемости мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Обратились за помощью к соотечественнику — известному ученому Сент-Дьерди и его коллегам. Те посоветовали применить аскорбиновую кислоту. И тут выяснилось удивительное: препараты витамина С оказались бессильны, тогда как экстракт красного перца и лимонный сок, также содержащие большие количества аскорбиновой кислоты, помогли с молниеносной быстротой. Напрашивалось единственное объяснение: в тени популярнейшего витамина С притаилось еще какое-то вещество.

Сент-Дьерди подверг химической «осаде» экстракт красного перца и лимонный сок. В 1936 году таинственного незнакомца выявили, назвали фактором проницаемости и дали букву Р (от латинского слова *permeabilis* — проникать).

Часть ученых встретили новый витамин весьма недоверчиво, сомневаясь в его специфической активности. Тогда Сент-Дьерди предложил новый термин — обусловленные витамины. В то время считали, что организм обладает способностью синтезировать витамин Р. В исключительных случаях организм, ослабленный инфекционным поражением или перенапряжением, теряет эту способность и оказывается в прямой зависимости от поступления витамина извне. Обнаруживается вита-

мин Р только в присутствии аскорбиновой кислоты. К тому же невозможно полностью исключить этот витамин из диеты подопытных животных, потому что он широко распространен в продуктах растительного происхождения. Видимо, поэтому, утверждал Сент-Дьерди, ученые не могли получить модель Р-авитаминоза и доказать его наличие в тканях здорового организма.

Недостаток витамина Р проявляется особым заболеванием: геморрагическим диатезом или пурпурой, признаки которого — общая слабость, утомляемость, точечные кровоизлияния на коже, особенно в местах, подвергаемых давлению.

Аскорбиновая кислота, «присвоившая» себе свойства витамина Р, не случайно присутствовала при его рождении. Не случайно и то, что этот младший брат витамина С накапливается в основном в тех же продуктах, что и аскорбиновая кислота: в шиповнике, черной смородине, красном перце.

Дело в том, что витамины Р и С оказались синергистами — веществами, действующими в одном направлении. Вместе они участвуют в различных процессах обмена веществ. Витамины-спутники, они становятся сильнее в присутствии друг друга и, опираясь на помощь друг друга, обходятся для выполнения порученных им заданий меньшими силами.

Впрочем, пока окончательно не установлено, как действует витамин Р. Бесспорно одно: он укрепляет стенки капилляров и регулирует их проницаемость. За одно это он достоин всеобщей признательности: именно капилляры в значительной степени охраняют постоянство внутренней среды организма.

Стенка капилляров состоит из пяти слоев. Целостность сосудистого барьера обеспечивается межклеточным цементирующим веществом, расположенным в основном в третьем и втором слоях. На это цементирующее вещество действуют гормоны, в частности адреналин. Но только адреналин неокисленный. Возникла версия, что витамин Р предохраняет адреналин от окисления.

Согласно другой гипотезе, задача витамина Р — предохранять от окисления не адреналин, а аскорбиновую кислоту и тем самым способствовать ее накоплению в организме. Будущие исследования покажут, какое предположение более верно. Врачи уже убедились в благотворном действии витамина Р и широко применяют его в клинической практике.

Поистине незаменим он в борьбе с заболеваниями, которые связа-

ны с нарушением проницаемости капилляров. Это, помимо геморрагического диатеза, капилляротоксикозы, гематурия, кровоизлияния, даже отеки.

Учитывая, что в присутствии витамина Р возрастает мощь аскорбиновой кислоты, врачи назначают его при таких заболеваниях, как воспаление легких, туберкулез, ревматизм.

Препараты этого витамина вошли в арсенал медикаментов, назначаемых при гипертонической болезни, так как клинические испытания показали, что витамин Р способствует нормализации давления крови в сосудах.

Витамин Р завоевал признание и как профилактическое средство. Известно, что под влиянием лучевой терапии, больших доз антибиотиков и сульфаниламидных препаратов может повышаться проницаемость капилляров. Чтобы этого не произошло, в сочетании с названными лечебными воздействиями применяют витамин Р.

Весной, в начале лета, когда содержание аскорбиновой кислоты в продуктах резко снижается, важно принимать именно оба витамина-спутника: С и Р.

ЗАПОМНИТЕ

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ человека в витамине Р составляет 50 миллиграммов.

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНА Р

(в миллиграммах на 100 граммов продукта)

Черная смородина	1 000—2 140
Слива	110—1 080
Брусника	320—600
Черника	320—540
Груша	220—450
Красная смородина	290—430
Виноград	310—400
Клюква	290
Вишня	150—172
Земляника	82—152
Малина	50—100
Морковь	37—75
Свекла	10—70
Яблоки	1—69

ПРЕПАРАТЫ ВИТАМИНА Р

РУТИН — порошок и таблетки.

РУТАМИН — растворимый препарат рутин с новокаином. Выпускается в ампулах для инъекций.

АСКОРУТИН — таблетки, содержащие рутин и аскорбиновую кислоту.

ВНИМАНИЕ! Повышенная свертываемость крови является противопоказанием для приема препаратов витамина Р.

Врач М. ПАВЛОВ

См. «Здоровье» №№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.



Бальзам

Болен. Видно по глазам...
 Хочешь, дам тебе бальзам?
 Он заказан мной в аптеке,
 Где сверкают солнцем реки.
 Он душистый, он из хвои,
 На травинках он настоян.
 На травинках и не в склянках,
 А на солнечных полянках...
 Спрятал я его в лесу,
 Собирайся — поднесу!

Б. РЯБИКИН

СТАКАН И ОКЕАН

В буфете говорил стакан:
 — Ну что в сравнении со мною океан?

И прав:
 Людей погибло больше в том стакане,
 Чем в Тихом океане.

Ф. ЦЕЛИЩЕВ



ИНОСТРАННЫЙ

Юмор

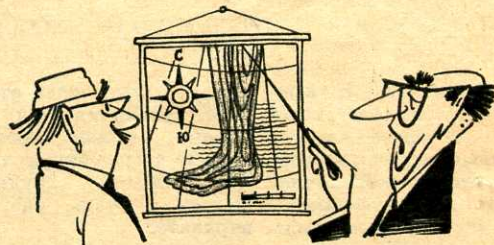
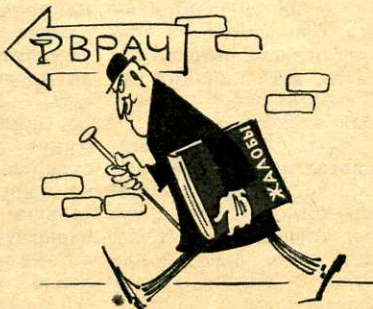


Врач говорит пациенту:
 — Видите, как хорошо, что вы послушали моего совета и спали все лето у открытого окна. Вашей бронхиальной астмы как не бывало.
 — Моих золотых часов и портсигара тоже...

В кабинет врача входит медсестра и докладывает:

— Господин доктор, в приемной сидит пациент, который перебивал уже у всех врачей в городе.

— На что он жалуется?
 — На них.



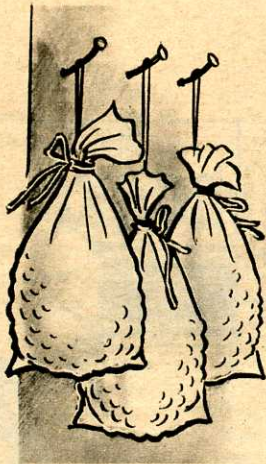
— Что у вас болит? — спрашивает врач у учителя географии.
 — Нога, к северу от пятки.

ШИПОВНИК

ЗРЕЛЫЕ ярко-красные и оранжевые плоды шиповника очень богаты витамином С; желтые и темные ягоды содержат его мало. Небогат этим витамином и шиповник южных сортов.

Плоды шиповника созревают в августе, сентябре, а собирают их до наступления первых заморозков: морозы с последующими оттепелями разрушают витамин С.

Собирать надо ярко окрашенные, твердые на ощупь плоды. При сборе шиповника чашелистики не отрывают, так как они предохраняют плоды от порчи.



на 8—10 минут в нагретую до 100 градусов духовку или русскую печь. Затем плоды пересыпают на сито и, периодически перемешивая, сушат при температуре 60—70 градусов около 7 часов. Если шиповник хорошо высушен, кожица у него при сдавливании не мнется, а пружинит. Пересушенные плоды крошатся.

После сушки от шиповника отделяют чашелистики и один-два дня выдерживают плоды при комнатной температуре. Затем их ссыпают в бумажные или тканевые мешочки и хранят

в сухом и прохладном месте.

Из свежих плодов шиповника можно приготовить пюре. Крупные, без плодоножек и соцветий, неперезревшие ягоды разрезают вдоль и удаляют из них семена. Подготовленные таким образом плоды складывают в кастрюлю, заливают горячей водой так, чтобы она только покрыла верхний слой, варят в закрытой посуде до мягкости и протирают через сито. На килограмм полученного пюре добавляют 150—200 граммов сахара, тщательно перемешивают, доводят массу до кипения. Готовое пюре разливают в чистые, ошпаренные кипятком банки и закатывают крышками с помощью ручной машинки для домашнего консервирования.

Пюре из шиповника содержит много витаминов С. Оно полезно взрослым и детям.

Хранить консервированное пюре рекомендуется в сухом, прохладном месте.

Инженер-технолог
Института питания
АМН СССР
З. В. КОЧЕТКОВА

острой пищи, волнения. Во время еды, если пища не острая, боль проходит.

Страдают глоссалгией обычно люди старше 40 лет, чаще женщины. В большинстве случаев никаких видимых изменений на языке нет, но иногда наблюдается его отечность, уменьшение или, наоборот, разрастание сосочков.

При любой болезни языка надо, не откладывая, обратиться к врачу-стоматологу. Больному следует полоскать рот теплым раствором пищевой соды, отваром шалфея или ромашки. Языку необходимо создать покой: больному рекомендуется меньше говорить и на время исключить из рациона твердую, острую и горячую пищу.

Профилактика этих заболеваний заключается прежде всего в уstra-

нении причин, их вызвавших. Надо не реже двух раз в год посещать стоматолога, тщательно ухаживать за съемными зубными протезами, ежедневно чистить зубы и полоскать рот после еды.

Особенно тщательно нужно следить за ротовой полостью тяжелобольных. Им рекомендуется не только полоскать рот слабыми дезинфицирующими растворами (сода, перекиси водорода, борной кислоты), но и смазывать язык светло-розовым раствором марганцовокислого калия.

Гнойное воспаление языка—абсцессы (гноиники) и флегмоны (разлитые гнойные воспаления) требуют срочного хирургического вмешательства.

Доцент
Е. В. БОРОВСКИЙ

ЕСЛИ РЕБЕНОК СРЫГИВАЕТ

В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ жизни ребенка его органы пищеварения еще несовершенны, желудок расположен почти вертикально, мышцы его слабы, и поэтому лица может легко «выливаться» обратно.

Это происходит чаще всего, когда ребенка кормят беспорядочно, дольше, чем следует, держат у груди, и он переадает.

Поэтому прежде всего наладьте правильное кормление. Не сокращайте и не увеличивайте промежутки между едой: отклонения в ту или другую сторону допустимы не больше чем на 15—20 минут. Если ребенок не проснулся ко времени очередного приема пищи, осторожно перепеленайте его, — он проснется и станет есть.

Одни дети за десять минут успевают высосать свою норму молока, другим требуется больше времени, чтобы насытиться. Но даже если малыш сосет медленно, вяло, не держите его у груди дольше 20—25 минут.

Некоторые дети вместе с молоком заглатывают

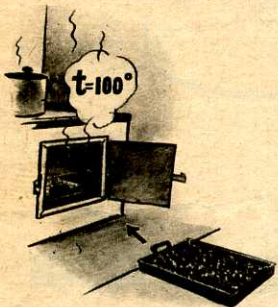
воздух, и это тоже становится причиной срыгивания: выходя из желудка наружу, воздух увлекает за собой и часть высосанного молока.

Заглатывают воздух, как правило, дети, которые слишком жадно, захлебываясь, сосут, или те, которых неправильно прикладывают к груди.

Помогите ребенку научиться правильно сосать. Приступая к кормлению, вложите ему в ротик не только сосок, но и часть околососкового кружка. Тогда воздух не будет попадать в рот.

Срыгивание часто удается предупредить, если спустя несколько минут после начала кормления сделать коротенькую паузу и поддержать малыша в вертикальном положении, чтобы скопившийся воздух мог выйти. Закончив кормление, также приподымите его, а затем осторожно уложите, стараясь в течение 30—40 минут не перепеленывать, не брать на руки.

Особенно часто заглатывают воздух дети,



Для сушки отбирают зрелые плоды. Их раскладывают на противне в один слой и помещают

БОЛЕЗНИ ЯЗЫКА

ВОСПАЛЕНИЕ языка — глоссит (от греческого glossa — язык) в большинстве случаев сопутствует желудочно-кишечным, инфекционным и грибковым заболеваниям. Глоссит может возникнуть и в результате ожогов языка, повреждения его острыми краями кариозных зубов, неудачно сделанными протезами, рыбными и мясными косточками.

Воспалительный процесс обычно сопровож-

дается болью, язык отекает, увеличивается в объеме; может повыситься температура тела. Больному трудно жевать, глотать, разговаривать.

Однако значительно чаще встречается не истинное воспаление языка, а так называемая глоссалгия (algos — гречески боль). При этом на первый план выступают болевые симптомы — чувство жжения, ощущение «ошпаренного» языка, онемение, впе-

чатление, что язык распух и не умещается во рту. Очень мешает чувство сухости ротовой полости, хотя никаких нарушений работы слюнных желез нет.

Боль чаще всего ощущается на кончике языка, но может распространяться на десны, губы, слизистую оболочку щек, даже горло и пищевод. Интенсивность болезненных и неприятных ощущений обычно возрастает к вечеру — от разговора, приема

которых приходится кормить из соски. Обычно этому способствует слишком большое отверстие в соске и неправильное положение бутылочки.

Молоко должно выходить из соски по капле, а не выливаться струйкой. Бутылочку поддерживайте наклонно, чтобы ее горлышко и соска были заполнены молоком.

Если ребенок срыгивает изредка, чувствует себя хорошо, продолжает нормально прибавлять в весе, необходимости в лечении нет. Не нужно и докармливать его после срыгиваний.

Если же срыгивания становятся частыми и, главное, обильными, необходимо обратиться к врачу.

Врач
Д. В. ГУРВИЧ

МЕЛКИЕ, мельчайшие повреждения кожи — царапины, ссадины, трещинки — обычно не причиняют особой боли и быстро заживают. Казалось бы, не стоит на них и обращать внимание. Но беда в том, что микротравма представляет собой ворота для проникновения инфекции.

Микробы, попадая в более глубокие слои кожи, начинают размножаться и вызывают гнойничковые заболевания.

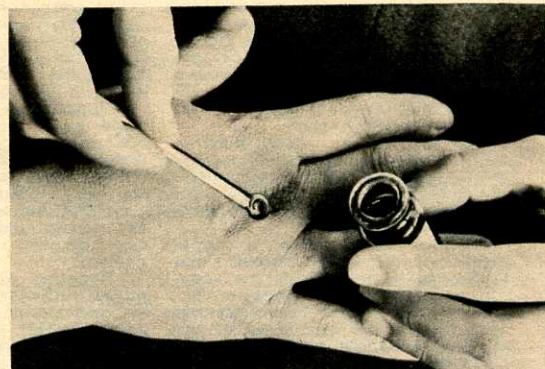
Чтобы этому воспрепятствовать, любую микротравму необходимо сразу же обработать дезинфицирующим средством. Применяют однопроцентный раствор бриллиантовой зелени, двухпроцентную йодную настойку, которыми сма-

зывают кожу. Можно пользоваться также фурациллиновым коллодием или обеззараживающей жидкостью Новикова, содержащей бриллиантовую зелень, танин, спирт, касторовое масло. Одну-две капли одного из этих препаратов пипеткой или стеклянной палочкой нано-

сят на место микротравмы. Через минуту-другую образуется эластичная пленка, защищающая поврежденный участок от загрязнения. Так же действует и клей БФ-6.

Врач
Д. Л. ПЕРЕЛЬДИК

Днепропетровск.



УХОД ЗА ПОЛАМИ ИЗ ЛИНОЛЕУМА И ПЛАСТМАССОВЫХ ПЛИТ

ШИРОКО известно, как следить за досками и паркетными полами, но далеко не все знают об уходе за полом, покрытым линолеумом или пластмассовыми плитками.

Его следует регулярно очищать и натирать, но без особых усилий, иначе можно повредить покрытие. Для мытья рекомендуется хозяйственное мыло или нейтральные синтетические порошки, например, «Новость» и «Синтола». Щелочные моющие средства типа порошков «Астра», «Дон» и «Ладога»

кой пол из линолеума и плиток в комнате следует один-два раза в неделю и несколько раз в день в кухне, туалете, ванной.

Целесообразно натирать пол примерно раз в два-три месяца воском, восковыми мастиками или мастикой «БМ». Лучше всего для натирки использовать воск с высокой температурой плавления. Тряпку слегка намывают, наливают на нее немного воска и тонким слоем растирают по всему полу. Если пользуются жидким воском, желательно нанести 2—3 слоя один за другим. Приблизительно через 15 минут можно натирать пол полотером или щеткой. В это время рекомендуется проветривать комнату.

Чернильные или ржавые пятна удаляют так: скипидаром или керосином снимают слой воска, а затем очищают пятна щеткой, смоченной в растворе щавелевой кислоты (1 : 10). Раствор оставляют на несколько минут. Потом очищенное место вытирают тряпкой, промывают водой, а когда пол высохнет, его вновь натирают воском.

Правильный уход за полами способствует не только улучшению санитарного состояния квартиры, но и уменьшению накопления электростатического электричества на покрытиях полов.

Кандидат технических наук
Е. Д. БЕЛОУСОВ



применять нельзя. Следите, чтобы не образовались лужи и вода не попадала под плинтусы.

Один-два раза в год, лучше летом, пол рекомендуется промыть керосином или скипидаром и тщательно проветрить помещение.

Если мыть пол водой с содой, щелочью или нашатырным спиртом, поверхность линолеума и плитки становится пористой, что способствует быстрому загрязнению и разрушению поверхности покрытия. Мыть пол нужно водой, температура которой не более 40 градусов тепла. Протирать мокрой тряп-

ХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ ГЛАЗ

ОТ ПОПАВШИХ В ГЛАЗА укусной эссенции, нашатырного спирта, раствора каустика, анилиновых красителей, различных кислот и щелочей бывают ожоги глаз. Это же возможно, когда по ошибке вместо глазных капель закапываются в глаза йод, спирт, ляпис и другие вещества. Кислоты сразу же разрушают ткани глаза. Щелочь вначале не вызывает заметных изменений, они появляются спустя 8—10 дней.

Легкие ожоги вызывают лишь небольшое покраснение слизистой оболочки век, глазного яблока, незначительное помутнение роговицы. Через двое-трое суток такие ожоги обычно проходят.

При тяжелом химическом ожоге веки отекают и почти полностью закрывают глазную щель. Из глаза обильно выделяются гной, слизь. Роговая оболочка становится матово-белой, подобно фарфоровому стеклу, а ее поверхность шероховатой и сухой.

Особенно тяжелые ожоги вызывают анилиновые красители (грифель чернильного карандаша, чернил).

Исход химического

ожога глаз во многом зависит от того, насколько своевременно и правильно будет оказана первая помощь. Что же следует делать?

Немедленно и обильно в течение 10—15 минут промывать глаз под струей чистой, проточной воды из крана или просто лить воду на глаз из чистого кувшина, графина, кружки.

После этого необходимо направить пострадавшего к главному врачу.

Если в глаз попали чернила или осколки грифеля чернильного карандаша, надо постараться удалить их влажным ватным или марлевым тампоном, а затем обильно промыть глаз трехпроцентным раствором танина или крепким настоем чая. И опять-таки скорее обратиться к врачу.

Чтобы предупредить химические ожоги глаз, следует строго соблюдать правила хранения лекарств и химических веществ.

Глазные капли необходимо хранить отдельно от других лекарств. Перед закапыванием надо обязательно посмотреть на этикетку пузырька.

Укус, нашатырный спирт, растворы каустика и другие химические вещества держите в отдельном закрытом шкафу, обязательно на нижней полке. Иначе от неосторожного движения пузырек может упасть с верхней полки, и брызги жидкости, а иногда и осколки стекла попадут в глаза.

Многие женщины после мытья головы ополаскивают волосы раствором уксуса, добавляют для смягчения воды нашатырный спирт. Делать это надо осторожно, чтобы эти вещества не попали в глаза.

Известны случаи ожогов глаз нашатырным спиртом во время оказания первой помощи при обмороке. Больному иногда вместо ватки в спешке подносят к носу пузырек с нашатырным спиртом, и от неосторожного движения брызги могут попасть в глаза.

Если в доме есть дети, лекарства и химические вещества должны храниться под замком.

Кандидаты медицинских наук
К. В. ТРУТНЕВА,
А. И. ТАРТАКОВСКАЯ

Наша читательница Н. С. Павлова из Ташкента просит рассказать о порядке выплаты женщинам — работницам и служащим пособия по беременности и родам.

Отвечает юрисконсульт Министерства здравоохранения СССР Л. И. ЦАРЕВА.

— Указом Президиума Верховного Совета СССР от 26 марта 1956 года женщинам — работницам и служащим предоставляется отпуск по беременности и родам длительностью 112 календарных дней: 56 дней до родов и 56 дней после родов. При ненормальных родах или рождении близнецов продолжительность послеродового отпуска увеличивается до 70 календарных дней.

За это время женщинам — работницам и служащим на основании больничного листа выплачивается за рабочие дни пособие из средств социального страхования.

Право на пособие по беременности и родам имеют все женщины — работницы и служащие, на которых распространяется социальное страхование, независимо от того, являются ли они членами профсоюза.

Пособие в размере полного заработка получают женщины, имеющие общий трудовой стаж не менее трех лет, в том числе не менее двух лет непрерывной работы к моменту ухода в отпуск, бывшие партизанки и инвалиды Великой Отечественной войны, а также женщины, награжденные орденом. Этим же правом пользуются новаторы, передовики производства, у которых общий стаж работы не менее года, и женщины до 18 лет с непрерывным годичным стажем.

Женщинам с непрерывным трудовым стажем не менее двух лет, но не имеющим общего трехлетнего стажа, а также женщинам, не достигшим 18 лет и не имеющим годичного стажа работы, пособие по беременности и родам выплачивается в размере 75 про-

центов заработка за первые 20 календарных дней отпуска, а за остальное время — в размере полного заработка.

Если непрерывный трудовой стаж составляет от одного до двух лет, пособие выплачивается в размере двух третей заработка за первые 20 дней, а за остальное время — в размере полного заработка.

Правом на пособие в размере двух третей заработка за все время отпуска пользуются женщины с непрерывным стажем работы менее года, а также все женщины — работницы и служащие, не члены профсоюза, независимо от длительности общего и непрерывного стажа.

Пособие по беременности и родам назначается комиссией по социальному страхованию и исчисляется из полного заработка, определяемого в установленном порядке. Размер пособия не ограничен.

За время родового отпуска пособие выплачивается вперед, а за послеродовой отпуск — одновременно с выплатой заработной платы.

Если родового отпуска окажется меньше 56 календарных дней, то переплаченная сумма засчитывается в пособие за время послеродового отпуска. Когда родового отпуска больше установленного срока, производится соответствующая доплата.

Правом на пособие за время послеродового отпуска пользуются также женщины — работницы и служащие, усыновившие новорожденных детей из родильного дома. Такой отпуск предоставляется им с момента усыновления до истечения 56 дней со дня рождения ребенка.

Содержание

Екатерина ШЕВЕЛЕВА. Комсомольцам	1
КАЧЕСТВА ХАРАКТЕРА И СИЛА ВОЛИ М. С. ЛЕБЕДИНСКИЙ. Воспитывайте волю	2
КРАЕВАЯ ПАТОЛОГИЯ. И. С. ХУДЯКОВ. Инфекционный нефрозо-нефрит	3
ПЛАНИРОВАТЬ ТИШИНУ	5
Ю. К. СКРИПКИН. Герпетический дерматит Дюринга	6
ОТВЕЧАЕМ ЧИТАТЕЛЯМ	7, 15, 21
Р. КУХТИН. Дорогой отцов	8
Е. И. ЧАЗОВ, А. П. ЗЫСКО. Стенокардия	9
И. С. САВОЩЕНКО, В. А. ОЛЕНЕВА. Если вы располнели	10
А. Ф. САБУРОВА. Экссудативный диатез	12
Л. С. ПЕРСИАНИНОВ. Радость, счастье, гордость женщины	14
УНИВЕРСИТЕТ МОЛОДОЙ СЕМЬИ. М. Я. СТУДЕНИКИН. Единственный ребенок. — И. БОРУЦКАЯ. Когда есть братья и сестры.	16
ЗДОРОВОМУ — ОТДЫХ, БОЛЬНОМУ — ЛЕЧЕНИЕ. Ю. ЧЕРЕМША. Всесоюзные маршруты № 408 и № 303; Ю. Е. ДАНИЛОВ, П. Г. ЦАРФИС. Местные курорты для страдающих нарушением обмена веществ	18
ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР С ЧИТАТЕЛЯМИ. К. Ф. КАНАРЕЙКИН, С. В. БАБЕНКОВА. Режим сна	20
Ю. И. РАФЕС. Сорбит	22
Н. СТАРЦЕВА. На границе жизни (научно-популярный фильм)	22
А. Б. ЗБОРОВСКИЙ, Е. В. ЦЫБУЛИНА. Предупреждение обострений ревматизма	23
Н. Т. СТАРКОВА. Первокурсники	24
П. СИТАЛЕВ. Гигиеническая косметика	25
М. Е. ЦУЦКОВ. Каталог противощумов	26
ВИТАМИННЫЙ АЛФАВИТ. Витамин Р	28
Б. РЯБИКИН. Бальзам	29
Ф. ЦЕЛИЩЕВ. Станан и океан	29
ИНОСТРАННЫЙ ЮМОР	29
СОВЕТЫ «ЗДОРОВЬЯ»	30
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ «ЗДОРОВЬЯ»	32
НОВЫЕ КНИГИ	32

Главный редактор М. Д. ПИРАДОВА.

Редакционная коллегия:

Я. Г. БАРАНОВ (заместитель главного редактора), С. М. ГРОМБАХ, С. А. ЗУСЬКОВ (главный художник), Е. Г. КАРМАНОВА, Г. Н. КАССИЛЬ, И. А. КАССИРСКИЙ, И. А. КРЯЧКО, М. И. КУЗИН, Н. Т. МОСКВИТИН (ответственный секретарь), Д. С. ОРЛОВА, М. А. ОСТРОВСКИЙ, П. А. ПЕТРИЦЕВА, А. А. ПОКРОВСКИЙ, А. Г. САФОНОВ (заместитель главного редактора), Г. Н. СПЕРАНСКИЙ, М. Я. СТУДЕНИКИН, М. Е. СУХАРЕВА, И. И. ТЕРСКИХ, Л. К. ХОЦЯНОВ.

Технический редактор З. В. ПОДКОЛЗИНА.

Адрес редакции: Москва, А-15, Бумажный проезд, 14. Тел. 253-32-95; 253-32-87; 253-70-50; 253-37-08; 253-31-37; 250-58-28; 250-57-48.

Перепечатка разрешается со ссылкой на журнал «Здоровье».

Рукописи не возвращаются.

А 00159. Сдано в набор 29/VI 1968 г. Подписано к печати 9/IX 1968 г. Формат бумаги 60 × 92%. Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 8 400 000 экз. (1-й завод: 1—8 160 000 экз.). Изд. № 1820. Заказ № 2568.

Ордена Ленина типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. Москва, улица «Правды», 24.

НОВЫЕ КНИГИ

Молодым родителям. Сборник «Медицина». 1968. 192 стр. 1 руб. 04 коп.

В семье ожидают ребенка. Сколько волнений и забот у молодых родителей! Какую кроватку купить для малыша — деревянную или железную? Нужна ли новорожденному подушка? Как поступить, если ребенок плачет? На эти и еще на сотни вопросов ответит молодым супругам сборник, подготовленный сотрудниками Института педиатрии АМН СССР под редакцией профессора В. А. Власова. «Физическое воспитание ребенка», «Как предохранить ребенка от инфекционных заболеваний», «Нервность у детей» — даже простое перечисление отдельных разделов сборника показывает, насколько широк круг вопросов, затронутых его авторами.

Каждая мать, каждый отец хотят видеть своего малыша здоровым, крепким, выносливым. А здоровье и самочувствие во многом зависят от рационального пита-

ния, правильного ухода, физических упражнений. Об этом подробно, со знанием дела и рассказывает новый сборник, который можно назвать «портативной детской консультацией на дому».

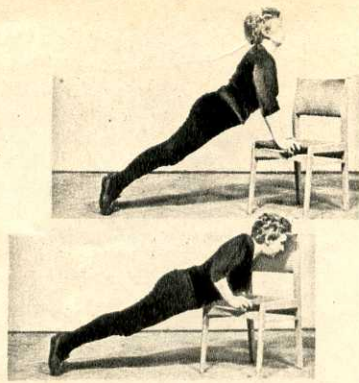
С. Н. Голиков. Яды и противоядия. «Знание». 1968. 80 стр. 15 коп.

Как создать и использовать противоядия для спасения жизни людей? Как предупредить возможность отравления?

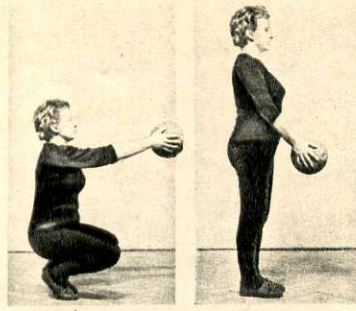
В этой книге рассказывается о наиболее часто встречающихся отравлениях пищей, лекарствами, алкоголем, угарным газом. Отдельный раздел посвящен ядохимикатам: неправильно примененные в сельском хозяйстве, они из помощников человека могут превратиться в его врагов. После каждого раздела автор приводит приемы первой помощи при различных отравлениях.



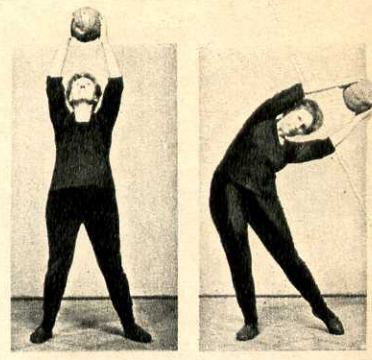
1. Поднимая руки вверх, в стороны, прогнуться — вдох. Опустив руки к плечам — выдох. Следует повторить это упражнение 4—8 раз.



2. Опираясь на сиденье стула (стол или пол), согнуть руки — вдох. Разгибая руки — выдох. Туловище и ноги на одной прямой. Повторить 6—10 раз.



3. Приседая на носках, руки вперед — выдох. Выпрямляясь и опуская руки — вдох. Повторить 6—10 раз. Ходьба на месте 15—20 секунд.

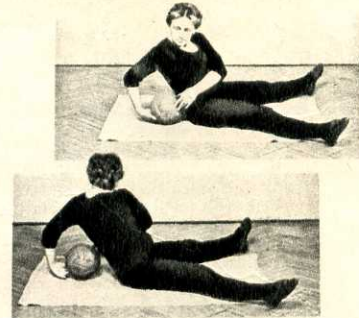


4. Поднимая руки, отставить ногу на носок и сделать три наклона влево — выдох. Возвратиться в исходное положение — вдох. Повторить 4—6 раз.

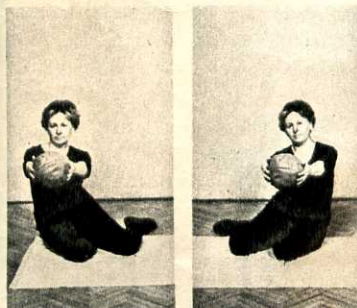
ДОМАШНИЙ «СТАДИОН»



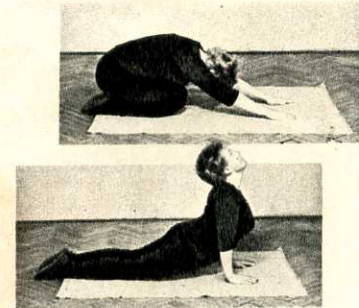
5. Наклоняясь и опуская руки, переложить мяч из руки в руку под левой ногой — выдох. Выпрямиться, руки перед грудью — вдох. Повторить 4—6 раз.



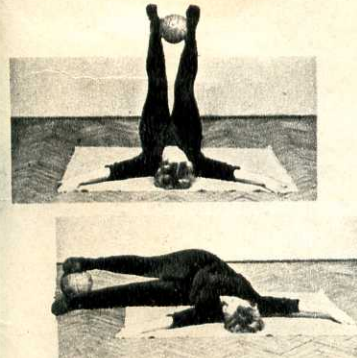
6. Повернуть туловище направо, положить мяч на коврик за спиной. Повернуть туловище налево, взять мяч. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.



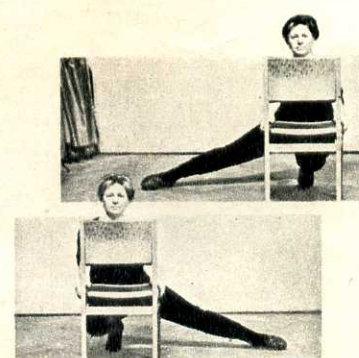
7. Стоя на коленях с мячом в вытянутых руках, сесть на правое бедро — выдох. Встать на колени — вдох. Сесть на левое бедро. Повторить 4—8 раз.



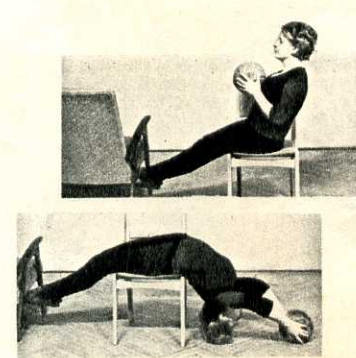
8. Сидя на пятках, потянуться и, разгибая ноги, лечь на живот — выдох. Не отрывая таз от коврика, прогнуться — вдох. Повторить 4—6 раз.



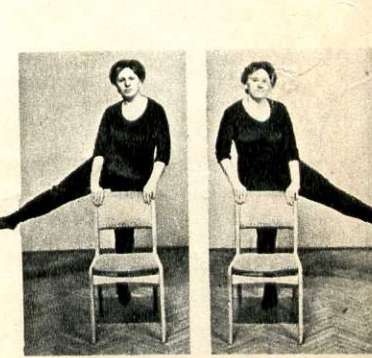
9. Поднять ноги с мячом, зажав их между ступнями, вверх — вдох. Опустить ноги на коврик влево — выдох. Повторить упражнение 6—10 раз.



10. Держась за сиденье стула, менять положение ног, приставляя одну ногу и отставляя другую в сторону. Дыхание произвольное. Повторить 4—8 раз.



11. Закрепив ноги в упоре, положить мяч на пол за головой — вдох. Сесть, руки перед грудью — выдох. Повторить упражнение 4—8 раз.



12. Придерживая руками за спинку стула, прыжками менять положение ног в течение 15—20 секунд. Дыхание произвольное. Затем ходьба на месте.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ (Комплекс седьмой *)

ЭТОТ КОМПЛЕКС физических упражнений с набивным мячом предназначен для практически здоровых мужчин и женщин.

Первая группа (в возрасте до 35—40 лет) выполняет упражнения в полном объеме с максимальной дозировкой. Вес набивного мяча — 2 килограмма. В конце занятий медленный бег: мужчинам — на 600—800 метров, женщинам — на 500—600 метров.

Вторая группа (от 40 до 55 лет) выполняет упражнения с меньшей дозировкой. Вес набивного мяча — 1—2 килограмма. Упражнение 9 — набивной мяч зажать между колен. Упражнение 10 — выполнять последовательно: приставить правую ногу, затем разогнуть левую в сторону на носок. Упражнение 11 — наклоняясь назад, держать мяч перед грудью. В конце занятий — мужчинам медленный бег на 500—600 метров, женщинам — на 400—500 метров.

Третья группа (56—60 лет и старше) выполняет упражнения с минимальной дозировкой, делая небольшие перерывы для отдыха. Набивной мяч весом 1 килограмм. Упражнения 2 выполняют, опираясь руками на край стола; упражнения 7, 9, 11 — без мяча.

Занятия начинают с ходьбы на месте, высоко поднимая колени, а завершают водными процедурами. Пульс во время упражнений не должен превышать 130 ударов в минуту. Дыхание равномерное.

Желающие могут включить 4—6 упражнений из предыдущих комплексов. Разумеется, каждое упражнение следует делать в обе стороны.

Кандидат педагогических наук
А. Х. ГУСАЛОВ

* См. «Здоровье» №№ 4, 5, 6, 7, 8, 9.

