

Здоровье

Издательство «Правда» Москва 7 • 1970



Медицинские учреждения страны

1 178 ДЕТСКИХ САНАТОРИЕВ работают в нашей стране. Детские здравницы, как и санатории для взрослых, специализированы. Все, что может дать наша щедрая и разнообразная природа, все, чем богата медицинская наука, используется для укрепления здоровья детей. Лечение в детских санаториях независимо от его сложности и сроков пребывания бесплатное.

Не случайно этот санаторий носит название «Калуга-Бор». Высокие сосны обступили приветливый белый корпус, бодрящими лесными ароматами дышит все вокруг.

Свежий воздух — один из важных элементов лечения, вернее фон, на котором лучше действуют и лекарства, и физиотерапевтические процедуры, и гимнастика.

В лечебный комплекс включена трудовая терапия. Для детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучение машинописи, шитье, лепка не только увлекательное занятие, но и средство тренировки мышц кисти рук.

Фото Вл. Кузьмина.



Здоровье

№ 7 (187) июль 1970

Ежемесячный научно-популярный журнал министерств здравоохранения СССР и РСФСР

Основан 1 января 1955

Я москвич, живу на Садовом кольце. Очень шумно. Есть ли надежда, что в городе будет меньше гула, грохота? Что по этому поводу принимается в Московском городском Совете депутатов трудящихся?

И. ПЕТРЯЕВ

Уровень шума будет снижен

В редакцию поступает много аналогичных писем.

Мы обратились к заместителю председателя исполкома Московского городского Совета депутатов трудящихся Борису Алексеевичу ШЕЛКОВУ, возглавляющему городскую комиссию по борьбе с шумом, с просьбой ответить на несколько вопросов, которые особенно волнуют читателей нашего журнала.

Какие меры принимаются для ослабления шума, создаваемого городским транспортом?

Московский городской комитет партии, исполком Моссовета придают большое значение проблеме снижения шума в городе, ибо она имеет прямое отношение к сохранению здоровья людей, к улучшению условий их жизни.

Осуществляются, в частности, мероприятия для снижения шума, создаваемого транспортом.

Так, в последние годы реконструированы важнейшие магистрали столицы, сооружены транспортные развязки.

На Садовом кольце, проспектах Мира, Ленинском, Кутузовском, Комсомольском, Ленинградском, на шоссе Энтузиастов, Варшавском и других светофоры создают «зеленую волну». У Серпуховской заставы маневры транспорта подчиняются телеавтоматическому управлению. Все это обеспечивает более равномерное движение автомашин, избавляет водителей от частых остановок и включений моторов, а в конечном итоге это будет способствовать дальнейшему снижению шума.

В центральной части города только за последние два года сняли 7 километров трамвайных путей. 90 процентов

рельсов имеют сварное соединение стыков, благодаря чему значительно снижается шум.

По всему городу внедрена сейчас улучшенная конструкция сети, уменьшающая шумовое сопровождение трамваев, троллейбусов. Старые вагоны, машины постепенно заменяются новыми, с улучшенными шумовыми характеристиками.

Исполком Моссовета обязал предприятия и организации, имеющие транспортные средства, не выпускать на линии технически неисправные машины и обращать серьезное внимание на устранение повышенного шума, который они создают. В автобазах, парках, депо, в авторемонтных мастерских начинает проводиться соответствующая учебно-инженерно-технических работников.

Много беспокойства причиняет москвичам железнодорожный транспорт. В ближайшие годы намечается максимально переключить транзитные грузопотоки на Большое кольцо Московского железнодорожного узла, которое проходит за чертой города.

В течение трех лет грузовые станции, расположенные у жилых массивов, будут оборудованы двусторонней радиосвязью с маневровыми локомотивами, дизельные краны будут заменены на малошумные электрические. Такая модернизация уже проводится. В ближайшие годы москвичи, живущие вдоль главных железнодорожных магистралей, меньше будут слышать надоедливый перестук вагонных колес: возрастет протяженность бесстыкового пути.

Что комиссия считает важнейшим для дальнейшего снижения шума в городе?

В ноябре прошлого года исполком Моссовета принял решение «О мерах по снижению уровней шума в г. Москве». Там подробно и конкретно определены главные направления, по которым сейчас разворачивается в столице наступление на шум.

Московским градостроителям поручено в ближайшие 2 года разработать экспериментальные проекты шумозащитных устройств на магистралях с особо интенсивным движением транспорта. Будут разработаны также проекты, обеспечивающие снижение шума, который создает различное оборудование, установленное в жилых домах, магазинах, коммунально-бытовых предприятиях и предприятиях общественного питания. Заканчивается составление шумовой карты Москвы, которая даст четкое и точное представление о шумовом фоне города.

Проектным организациям поручено разработать меры, ограничивающие проникновение в жилые дома шума от линий метро и открытых подстанций «Мосэнерго».

Исполком Моссовета обратился к Государственному комитету стандартов, мер и измерительных приборов при Совете Министров СССР с просьбой включить в ГОСТы допустимые уровни шума для различного оборудования, транспортных средств и бытовых приборов.

Планируя тишину на день завтрашний, мы не отстраиваемся и от сегодняшних дел.

ОТ РЕДАКЦИИ

На протяжении последних лет «Здоровье» под рубрикой «Планировать тишину» систематически выступает с материалами, поднимающими вопросы борьбы с бытовым и производственным шумом.

По инициативе редакции Советы Министров союзных республик создали авторитетные межведомственные комиссии, которые призваны координировать все усилия в этом направлении.

Редакция ознакомилась с деятельностью комиссий в Азербайджанской ССР, Киргизской ССР, Таджикской ССР, Туркменской ССР, Узбекской ССР, о чем было сообщено нашим читателям на страницах журнала.

Мы намерены и впредь информировать читателей о ходе наступления на шум, рассказывать о лучшем опыте в этой работе, вскрывать недостатки.

Возьмем хотя бы ночной завоз продуктов в магазины. Там, где магазины занимают первые этажи жилых домов, неизбежно возникают «ножницы» между стремлением к тишине и необходимостью бесперебойно доставлять свежий хлеб, молоко и другие товары. Члены комиссии рассмотрели весь этот комплекс взаимосвязанных проблем. К сожалению, пока невозможно полностью отказаться от ночной доставки продуктов. Но торговые организации будут все больше товаров доставлять в контейнерах, без громящей тары. Хотя это и полумера, но облегчение она принесет.

Исполком Моссовета потребовал ограничить на строительстве ночную работу компрессоров, экскаваторов, бульдозеров. Предприятия, использующие громкоговорители в производственных или других целях, обязаны устранить их звучание вне пределов служебной территории.

В последние годы из жилых районов города выведено большое число промышленных предприятий, мастерских, автобаз, создававших повышенный шум. На ста с лишним заводах и фабриках сейчас ведутся работы по уменьшению шума, беспокоящего жителей близлежащих домов. Проверка показала, что такие заводы, как ремонтно-подшипниковый в Дзержинском районе, имени Владимира Ильича в Москворецком районе, чугунолитейный имени Войкова в Ленинградском районе, Московский пищевой комбинат, и другие могут теперь спокойно уживаться с москвичами. Жалоб больше нет.

Выполняя решение исполкома Моссовета, Главмосжилуправление серьезно занялось проблемой внутридомовых шумов. Ежегодно более чем в 300 домах проводятся работы по звукоизоляции или вынесению расположенных там насосных установок и другого оборудования. Трест «Лифтремонт», используя шумомерческую аппаратуру, ремонтирует и приглушает подъемники, которые пока что в массе своей вызывают весьма справедливые нарекания.

В борьбу за тишину должны активнее включаться общественность, работники жилищно-эксплуатационных контор, органы милиции.

Какие запреты введены ради сохранения тишины?

После 23 часов на улицах и во дворах жилых домов запрещено пение, игра на музыкальных инструментах, громкое включение транзисторов.

Нельзя на балконы, в открытые окна выставлять включенные радиоприемники, радиолы, магнитофоны. Исполком Моссовета просил редакции радиовещания для Москвы и Центрального телевидение напоминать после 22 часов своим слушателям и зрителям о необходимости снизить громкость звуковоспроизводящих устройств. К сожалению, пока эта просьба остается невыполненной.

Приглушенно, не разносясь по всей окрестности, должно звучать радио в парках культуры.

Борьба за тишину в городе — общее дело всех его жителей, общественных организаций и административных органов.

Уважаемая редакция!
Мне бы хотелось узнать, как должна питаться кормящая мать, чтобы у нее вырабатывалось больше молока и чтобы оно было наиболее полноценным, полезным для ребенка.

Н. ПЕТРОВА

Свердловск

Питание кормящей матери должно быть разнообразным

ВЫ ПОСТУПАЕТЕ совершенно правильно, заботясь о количестве и полноценности молока. Грудное вскармливание — залог хорошего развития ребенка. С материнским молоком он получает не только питательные вещества (белки, жиры, углеводы), но и витамины, минеральные соли, некоторые способствующие пищеварению ферменты, а также защитные, иммунные, тела. Правда, этот пассивно передаваемый иммунитет постепенно исчезает, но в первые месяцы жизни, когда организм ребенка особенно чувствителен, материнские иммунные начала предохраняют его от многих опасных заболеваний.

Полноценность молока в значительной мере определяется количеством белка (в норме его должно быть 1,1—1,5 процента) и жира (3,8 процента).

Содержание этих веществ колеблется в зависимости от различных причин, в том числе от питания. Если кормящая мать употребляет недостаточно белков, жиров, качество молока ухудшается, и тогда ребенок плохо прибавляет в весе.

Белок — самая важная составная часть питания матери. Суточная потребность в нем составляет примерно 2 грамма на килограмм веса, то есть в среднем 120—130 граммов. В первую очередь необходим белок, содержащийся в молочных продуктах (молоке, кефире, твороге, сыре), ибо он участвует в образовании грудного молока. Но в рационе обязательны и другие белки — рыба, мясо.

Постарайтесь, чтобы в ваше меню каждый день входило одно яйцо, 100 граммов творога, 4 стакана молока и кефира, 50 граммов сыра, 100—120 граммов отварного мяса.

Как еще можно пополнить белковый баланс?

Приведу небольшую таблицу, с помощью которой вы сможете без труда произвести необходимые подсчеты.

Жиров требуется сравнительно немного — примерно 100 граммов в сутки. Желательно, чтобы преобладали растительные жиры, которые легко усваиваются. Свиное и баранье сало, жирные сорта мяса надо исключить совсем. Вообще ни в коем случае не перегружайте свой рацион жирной пищей. Учтите, что молочные продукты — тоже один из важных источников, обеспечивающих необходимую жирность грудного молока.

Углеводов требуется около 500 граммов в сутки. Советуем вам есть больше фруктов и овощей, а от обильного потребления каш, пирогов, сдобных булочек и других мучных изделий воздерживаться. Хлеб рекомендуется из муки грубого помола и с примесью отрубей. Он полезен и как источник минеральных солей, потребность в которых во время кормления грудью (как и в период беременности) значительно возрастает. И если с пищей они поступают в недостаточном количестве, организм женщины мобилизует эти вещества из своих запасов и скоро истощает их. Поэтому-то у беременных и кормящих женщин часто возникает кариес зубов. Прекрасным источником кальция служат молоко и молочные продукты. Железо содержится в печени, легком, белых грибах (свежих и сушеных), персиках, яблоках.

Чтобы обогатить рацион не только минеральными солями, но и витаминами, надо систематически употреблять также свежую зелень — петрушку, салат, укроп, капусту всех видов, шпинат, щавель, ягоды, фрукты, свежие овощи в сыром и отварном виде.

Хочется предостеречь вас от ошибки, которую иногда совершают кормящие матери: они избегают есть любую зелень, полагая, что она может вызвать расстройство стула у ребенка. Как правило, опасения эти неосновательны, и в той зелени и овощах, которые перечислены выше, можно себя не

ограничивать. Воздерживаться следует совсем от немногого.

Если, например, мать ест в слишком большом количестве сливы или свежие огурцы, у малыша может участиться стул. Бывают также случаи, когда ребенок не переносит клубнику или апельсины, и стоит матери их съесть, как у него возникает зуд, сыпь.

Кормящей матери рекомендуется отказаться и от употребления редиски, редьки, лука (репчатого, зеленого), чеснока, ибо они придают материнскому молоку неприятный запах и вкус.

Следует также учитывать, что энергетические затраты организма во время лактации (кормления грудью) возрастают, и поэтому количество питательных веществ нужно увеличить по сравнению с обычным на одну треть. Так, если творога вы съедали раньше 60—70 граммов в день, то теперь вам требуется не меньше 100.

Есть следует небольшими порциями, но чаще; кроме завтрака, обеда, полдника и ужина, рекомендуется еще два раза пить по стакану молока (за полчаса до кормления).

Общее количество жидкости в диете кормящей матери не должно превышать двух литров в сутки, то есть всего лишь на 0,5 литра выше обычной нормы. Стараться пить больше не следует: образование молока от этого не увеличивается, а сердечно-сосудистая система перегружается.

Качество грудного молока зависит не только от питания, но и от состояния здоровья женщины, от того, достаточно ли она спит, бывает ли на свежем воздухе, правильно ли чередует труд и отдых. На все это надо обратить серьезное внимание!

Если, невзирая на соблюдение правильного режима, у вас все же будет мало молока или возникнут сомнения в его качестве, советуем обратиться к врачу, — он порекомендует вам какие-либо дополнительные меры.

Главные источники полноценного животного белка

(содержание в 100 граммах)

Продукты	Белки (в граммах)	Продукты	Белки (в граммах)
Говядина	15—18	Колбаса любительская	12
Курица	17	Творог жирный	11
Треска	15	Сосиски	10,5
Творог нежирный	14	Колбаса чайная	10

Елизавета

Ирина Петровна ЕЛИЗАРОВА,
заведующая отделением
новорожденных детей
Научно-исследовательского
института акушерства
и гинекологии
Министерства
здравоохранения СССР

Дорогая редакция!

У нас недавно родился сын. Врач родильного дома сказал, что у него врожденная косолапость, правда, небольшая, пока не очень заметная. Хотелось бы узнать, что представляет собой врожденная косолапость, чем она грозит ребенку и что нам нужно предпринять в связи с этим.

С. ЮСУПОВА

Ленинабад Таджикской ССР

Массаж, бинтование, гипсовая повязка исправят стопу

УЖЕ САМО НАЗВАНИЕ в какой-то мере раскрывает суть этой деформации. Стопа находится не в обычном, прямом, положении, а повернута кнутри. Внутренний край подошвенной части приподнят, а наружный опущен и закруглен. Это объясняется тем, что все ткани — связки, сухожилия, мышцы — с внутренней стороны стопы укорочены и напряжены. Такая стопа обычно отстает в росте от нормальной. Если деформированы обе стопы (косолапость двусторонняя), величина их, как правило, одинакова. Подвижность искривленных стоп ограничена.

Косолапость — местное поражение. Но если ее не устранить до того, как ребенок встанет на ножки и начнет ходить, она причинит вред всему организму. В первую очередь неизбежно пострадают осанка и походка. Ведь ходить придется, ставя ступни носками внутрь, а при очень сильной косолапости — переставляя их друг через друга, опираясь всей тяжестью тела на наружный край стопы. Это не только некрасиво, неудобно и болезненно, не только сковывает движения, но и отражается на состоянии внутренних органов и всего опорно-двигательного аппарата.

Предупредить врожденную косолапость пока не удастся. С трудом поддается она и исправлению. Чем старше ребенок, тем сложнее добиться успеха, и после двух лет уже нередко приходится прибегать к операции.

Поэтому очень хорошо, что деформация стопы была обнаружена у ва-

шего ребенка сразу же после рождения. (Иногда врожденные деформации замечают не сразу, а спустя какое-то время. Но когда бы это ни произошло, следует тут же начинать лечение!)

Теперь очень важно постараться устранить дефект еще до того, как малыш начнет ходить. Ведь к этому времени кости, связки, сухожилия, мышцы должны находиться в правильном положении.

У новорожденного все ткани настолько податливы, что косолапость часто удается преодолеть при помощи гимнастики, очень легкого массажа и бинтования ножки мягким фланелевым бинтом. Гимнастика и массаж способствуют постепенному растяжению укороченных связок и сухожилий, а бинтование дает возможность удерживать стопу в правильном положении.

Начинать лечение можно только после полного заживления пупочной ранки, чтобы случайно не внести через нее инфекцию. Кроме того, за это время успевают несколько окрепнуть очень нежная кожа ребенка.

Гимнастика и массаж только в том случае дают эффект, если проводить их систематически: на первом месяце — 2—3 раза в день по 3—4 минуты, в последующем — 3—4 раза по 5 минут.

Носить ребенка на эти процедуры в поликлинику ежедневно, да еще по нескольку раз, довольно трудно. Но в этом не будет необходимости, если вы освоите под руководством медицинских работников несложную методику лечебной гимнастики, массажа, бинтования

и будете проводить их дома. Периодически, не реже одного раза в неделю, надо показывать ребенка врачу:

Выполняются эти манипуляции следующим образом.

Положите ребенка перед собой на спинку. Если деформирована стопа правой ноги, обхватите сзади ее пятку левой рукой так, чтобы ваш большой палец упирался своим основанием в наиболее выпуклое место на внешнем крае стопы. Правой рукой обхватите переднюю часть стопы, как показано на *рисунке 1*, и медленно, плавно, не причиняя ребенку ни малейшей боли, отклоняйте ее влево, кнаружи. Одновременно выпрямляйте пятку ребенка, стараясь развернуть ее прямо перед собой. Придав стопе правильное положение, подержите ее так 5—10 секунд. Затем повторите все сначала несколько раз.

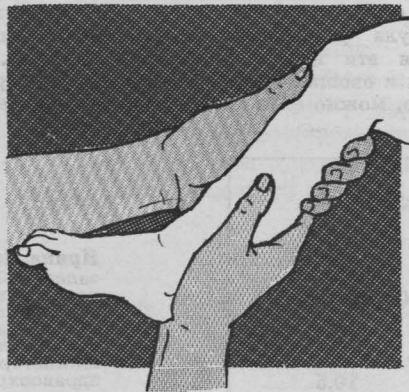
После гимнастики делайте в течение 5—6 минут массаж ножки, обхватив ее обеими ладонями и слегка потирая от пальцев до колена и обратно (*рисунок 2*). Это способствует расширению сосудов, усилению притока крови и, следовательно, укреплению мышц.

Закончив массаж, приступите к бинтованию ножки мягким фланелевым бинтом. Длина его — 1,5 метра, ширина — 5—6 сантиметров.

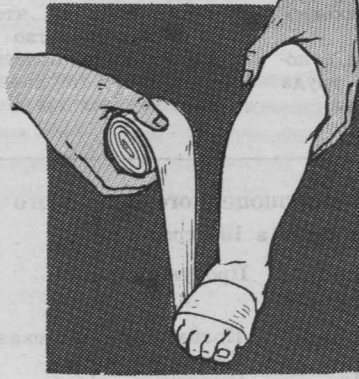
Бинтование начинайте снизу, с передней части стопы, оставляя открытыми пальцы (*рисунок 3*), и заканчивайте чуть ниже колена. Бинт накладывайте слева направо, не слишком туго, чтобы не сжимать кровеносные сосуды, но



1



2



3



4

все же так, чтобы он не разматывался при движениях ребенка. Стопу бинтуйте с таким расчетом, чтобы каждый последующий оборот бинта перекрывал предыдущий на две трети; ногу от стопы до колена бинтуйте, перекрывая бинт наполовину или на одну треть (рисунк 4). Повязка должна удерживать стопу в правильном положении.

Через 2—3 часа все процедуры повторите сначала. На ночь бинт следует снимать.

Если в лечении нуждается левая ножка, движения, которые вы выполняли правой рукой, делайте левой, и наоборот.

Гимнастика, массаж и бинтование проводятся, пока ребенку не исполнится два-три месяца.

В дальнейшем на ножку накладывают гипсовые повязки. Это может делать только врач или медицинская сестра. Менять такие повязки приходится через 7—10 дней, потому что ножка быстро растет.

Очень важно следить за состоянием гипсовой повязки, беречь ее от загрязнения и промокания, ибо кожа под влажной повязкой сильно раздражается. Если это случится, придется надолго прервать лечение и на марку пойдут уже достигнутые результаты.

Чтобы предохранить гипсовую повязку от влаги и загрязнения, прокладывайте между ножками ребенка чистую пеленку. Ногу в гипсовой повязке тоже оберните сухой пеленкой, а не клеенкой, так как она не пропускает воздуха и влаги и гипсовая повязка может в ней набухнуть, размокнуть и сломаться. Следите, чтобы пеленки всегда были сухими.

В большинстве случаев наложение десяти—двадцати гипсовых повязок позволяет устранить косолапость еще до того, как ребенок начнет ходить. Тем не менее вплоть до трех лет следует периодически через 3—4 месяца повторять курс гимнастики и массажа, проводя процедуры 3—4 раза в день на протяжении двух-трех недель.

Обувь ребенок может носить обычную, но предпочтительно с высокой шнуровкой и жесткой подметкой. Нельзя постоянно ходить в тапочках, кедах и другой мягкой обуви. На наружный край подошвы и каблука необходимо набивать небольшие косые набойки, чтобы стопа принимала положение, противоположное тому, в каком была при рождении.

Не всегда врожденную косолапость удается устранить указанными способами. Тогда обычно прибегают к операции. Как правило, она дает хорошие результаты, и бояться ее не следует: повредить она не может. Но и здесь существует закономерность: чем старше ребенок, тем труднее устранить косолапость даже оперативным путем.

Именно поэтому нужно предпринять все возможное, чтобы избежать ребенка от врожденной деформации, пока он еще мал.

Владимир Юльевич ГОЛЯХОВСКИЙ,
доктор медицинских наук

Уважаемые товарищи!
Не запрещена ли к применению морская капуста?
Если же ее отсутствие в аптеках — временное явление, тогда чем оно вызвано?

Москва

А. СИДОРОВ

Действительно, почему в аптеках нет морской капусты?

Вопрос министру рыбного хозяйства СССР товарищу А. А. Ишкову

Уважаемый Александр Акимович!

В редакцию нашего журнала поступает много таких писем.

В самом деле, почему в аптеках нет морской капусты?

За разъяснениями мы обратились в Министерство здравоохранения СССР. Начальник Главного аптечного управления М. А. Клюев сообщил редакции, что поставщиком морской капусты является Управление «Дальрыба» Министерства рыбного хозяйства СССР. В 1968 году нужды здравоохранения в ней были удовлетворены полностью, в соответствии с заявкой. А вот в 1969 году при заявке в 322 тонны было поставлено только 33 тонны.

Заместитель министра здравоохранения СССР П. И. Герасимов дважды — 31 июля и 25 августа 1969 года — обращался к Вашему заместителю Н. К. Упорову с письмами, в которых указывал на задержку поставок морской капусты здравоохранению.

Затем 10 сентября 1969 года начальник ГАПУ Министерства здравоохранения СССР М. А. Клюев в телеграмме в адрес Управления «Дальрыба» просил срочно отгрузить 50 тонн морской капусты Красногорскому заводу по переработке лекарственно-растительного сырья.

Наконец, 22 января 1970 года П. И. Герасимов в письме к Вам отмечал, что природные ресурсы морской капусты позволяют производить ее заготовку в необходимых количествах и тем не менее снабжение населения ее препаратом в 1969 году было сорвано. В 1970 году поставка морской капусты здравоохранению вообще еще не производилась.

Редакция просит Вас, уважаемый Александр Акимович, ответить нашим читателям на страницах журнала, чем вызваны срывы в снабжении морской капустой и какие меры принимаются к исправлению создавшегося положения.

Здравствуйте, дорогая редакция!
Давно собираюсь с просьбой. Я мать, и мне шестьдесят седьмой год. У меня два сына, я их воспитала одна. Один у меня стал сильно пить. Ему 45 лет. Он был хороший и работал хорошо. Я вас прошу помочь, чтобы его послали лечиться. Ведь есть такое лечебное учреждение! Одни говорят: если он не даст согласия, то мы якобы не можем насильно послать его на лечение. Вот я и спрашиваю вас об этом: правильно ли? Но фамилию мою не публикуйте.

Ивановская область

Обратиться к вам меня заставило горе. Мой муж приходит домой пьяный, скандалит, стал очень раздражительным, всюду за мной следит. У него появились галлюцинации, ночью он не может спать спокойно. Я вижу, как он гибнет, с каждым днем все больше и больше покидаю, что все это от водки. Просила его взяться лечиться, он наотрез отказывается. А я не могу равнодушно смотреть, как он все больше теряет человеческий облик. У нас растут двое детей, старший уже все понимает. Я хочу бороться за мужа, а как это сделать, не знаю.

Тамара Н.

Гродненская область

ДЛЯ ЗЛОСТНОГО ПЬЯНИЦЫ СПАСЕНИЕ — В ПРИНУДИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ

Уважаемые читатели, вам отвечают:

Евгений Викторович БОРИСОВ,
начальник отдела наркологии и контроля
наркотических средств Министерства здравоохранения СССР

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ учреждения системы органов здравоохранения обеспечивают наркологической помощью больных алкогольными психозами и тех страдающих хроническим алкоголизмом, кто сам желает лечиться.

Но бывает, что больной плохо поддается лечению — и амбулаторному и стационарному. После окончания курса вновь начинается прежнее. Иногда же приверженцы алкоголя не осознают своего состояния и вообще отказываются лечиться.

Когда речь идет об алкоголиках, не желающих лечиться и признавать нормы поведения, принятые в обществе, то медицинские меры недостаточны. Здесь требуется административное воздействие.

Таких злостных пьяниц приходится помещать в специальные учреждения — лечебно-трудовые профилактории для принудительного лечения и трудового перевоспитания.

На органы здравоохранения возложен научно-методический контроль за лечебной работой в этих учреждениях, а общее руководство ими осуществляют органы Министерства внутренних дел.

Вопрос о назначении принудительного лечения могут возбудить родственники, общественные организации, администрация учреждений и предприятий или административные органы.

Заявления или ходатайства о принудительном лечении алкоголика подаются в милицию. Работники милиции собирают и оформляют необходимые документы и направляют этого человека на медицинское освидетельствование.

Если он уклоняется от освидетельствования, органы милиции вправе и обязаны доставить его на комиссию в принудительном порядке.

Медицинское освидетельствование производит специальная комиссия при психоневрологическом диспансере, кабинете или при медицинском учреждении общей сети. Состоит комиссия из трех врачей, причем обязательно участие терапевта.

На основании обследования и объективных данных медицинская комиссия составляет заключение о том, есть ли необходимость в принудительном лечении, а также возможно ли его проводить по состоянию здоровья алкоголика.

Получив медицинское заключение, органы милиции передают все материалы в народный суд, который выносит постановление о направлении на принудительное лечение.

Когда выписывают из профилактория, администрация посылает свое заключение о результатах лечения в психоневрологический диспансер по месту жительства больного. Там будут проводить поддерживающее амбулаторное лечение.

Противопоказаниями для назначения принудительного лечения являются преклонный возраст, инвалидность I и II групп, тяжелые формы заболеваний внутренних органов, требующие стационарного лечения, тяжелые психические заболевания.

ИЗВЕСТНО, что именно злостные пьяницы особенно упорно уклоняются от добровольного лечения в психоневрологических диспансерах и больницах. И именно злостное пьянство является питательной средой для опасных преступлений и хулиганства.

Поведение алкоголика в семье, в коллективе очень часто приводит его к столкновению с законом. Борьба с пьянством — это и профилактика различных правонарушений.

В ряде союзных республик в последние годы были приняты законы об усилении борьбы с алкоголизмом, предусматривающие создание лечебно-трудовых профилакториев для принудительного лечения и трудового перевоспитания злостных пьяниц. Период пребывания в лечебно-трудовых профилакториях устанавливается законом в РСФСР, например, от года до двух лет, в некоторых других союзных республиках — от 6 месяцев до двух лет.

Кто подлежит направлению в профилакторий на принудительное лечение от алкоголизма и трудовое перевоспитание? Речь может идти о злостных пьяницах, которые, несмотря на принятые к ним меры общественного или административного воздействия, систематически злоупотребляют спиртными напитками, уклоняются от добровольного лечения или продолжают пьянствовать после лечения, нарушают трудовую дисциплину, общественный порядок и правила социалистического общежития. Это означает, что направлению на принудительное лечение не подлежит человек, который не имеет взысканий на работе, не подвергался административному воздействию в виде штрафа или других мер, не доставлялся в медицинский вытрезвитель. Вот почему милиция тщательно собирает материалы для суда, опрашивает соседей, товарищей по работе, запрашивает характеристики.

Вопрос о направлении человека в лечебно-трудовой профилакторий слушается в открытом судебном заседании районным или городским народным судом, который выносит мотивированное постановление и в соответствии с законом устанавливает срок принудительного лечения и трудового перевос-

Петр Михайлович РЫБКИН,
главный психиатр Управления медицинской службы
Министерства внутренних дел СССР, кандидат медицинских наук

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ средство против пьянства — лечение в сочетании с полезным трудом. Такой метод применяется в лечебно-трудовых профилакториях для принудительного лечения и перевоспитания злостных пьяниц.

Почему принудительное? Да потому, что только посредством принуждения возможно достичь перестройки особенностей личности закоренелого пьяницы. Пагубное пристрастие одолевает пьяниц настолько сильно, что общественные интересы, долг и обязанность перед семьей, коллективом предаются полному забвению. Лишь иногда — увы! — на короткое время просыпается чувство раскаяния. Пьяница — существо безвольное, постоянно пребывает в плену укоровившейся привычки.

Каким образом осуществляется перевоспитание злостного пьяницы в лечебно-трудовом профилактории? Прежде всего строгим режимом, который исключает возможность употребления алкогольных напитков. Этот режим не предусматривает нечто мучительное и унижительное, но и не обеспечивает легкой, беззаботной жизни.

Нелегко привычному пьянице обходиться без водки, тяжело привыкать к постоянному труду. К этому следует прибавить и моральную тяжесть переживаний: лишение свободы передвижения за пределы профилактория, редкие свидания с родными, которые еще надо заслужить добросовестным трудом и примерным поведением.

Но с помощью только режима, лишаящего пьяницу алкоголя, невозможно перевоспитать и тем более вылечить его от болезни, которую он сам себе приобрел. В лечебно-трудовом профилактории в обязательном порядке проводится антиалкогольное лечение. Конечно, это не означает, что кого-то связывают прежде, чем влить лекарство или сделать инъекцию. Антиалкогольному лечению предшествует серия воспитательных мер.

Как только пьяница переступает порог профилактория, ему разъясняют его права и обязанности: право досрочно закончить принудительное лечение благодаря примерному поведению, обязанность трудиться.

питания алкоголика. При этом непременно учитывается медицинское заключение.

Постановление суда приводится в исполнение органами Министерства внутренних дел, оно не подлежит обжалованию. И только прокурор может опротестовать его в порядке надзора, если нарушены правила оформления материалов.

Те, кто направлен в профилакторий на принудительное лечение по постановлению суда, не считаются судимыми. Они обязаны трудиться и за выполненную работу получают заработную плату. Из нее и пенсии удерживают определенные суммы на частичное покрытие расходов: за питание, одежду, обувь, специальные медикаменты. Другие удержания делаются на общих основаниях. Оставшаяся сумма с согласия направленного в профилакторий перечисляется семье, в других случаях зачисляется на лицевой счет и может быть израсходована на приобретение продуктов и товаров в магазине.

С прежнего места работы находящиеся на излечении по постановлению суда увольняются без выходного пособия. Однако трудовой стаж у них не прерывается.

Если процесс лечения и перевоспитания проходит успешно, время пребывания в профилактории может быть сокращено судом по представлению администрации профилактория на основании медицинского заключения, но не более чем наполовину. Сокращение срока принудительного лечения не применяется в отношении лиц, повторно направленных в лечебно-трудовой профилакторий. В случае тяжелого заболевания, которое препятствует дальнейшему пребыванию в профилактории, принудительное лечение может быть досрочно прекращено по постановлению суда.

За побег из лечебно-трудового профилактория, а также за другие преступления виновные привлекаются к уголовной ответственности.

Ознакомление с жесткими правилами содержания в лечебно-трудовом профилактории проводит не только администрация, но и актив, созданный из находящихся на излечении. Совет коллектива, организованный на добровольных началах, имеет широкие права и воздействует на поведение «новичков» отрезвляющим образом.

Вступает в действие и целительное влияние труда, постепенно перестраивая интересы и влечения пьяницы. Мастерские в профилактории оснащены современным оборудованием, там можно возродить утраченную способность к созидательному труду и приобрести новую специальность.

Оказывают влияние и другие факторы перевоспитания: общественные мероприятия, политико-воспитательная работа, повышение общеобразовательного уровня, овладение профессией. Постепенно воспитывается сознательное, серьезное отношение к лечению, и для этого вовсе не обязательным становится принуждение.

Психическое и физическое состояние пьяницы проверяют психиатры, терапевты, невропатологи, стоматологи, проводят лабораторные, рентгенологические и другие исследования. Цель этого — выявить степень алкогольной отягощенности и расстройства функций внутренних органов, которые наступили в результате неумеренного употребления алкоголя.

На основании обследования врачи составляют индивидуальный план лечения. Общий принцип противоалкогольного лечения состоит в выработке эмоционально-отрицательной реакции на запах и вкус алкоголя. Для этого в профилактории применяются различные современные методы лечения.

Результаты принудительного лечения оказываются особенно стойкими, если по выходе из профилактория бывший алкоголик попадает в обстановку нетерпимости к пьянству, сурового осуждения этого порока.



Уважаемая редакция!

По опыту воспитания своих дочерей я знаю, что летом дети часто страдают расстройством кишечника. Теперь на моем попечении внук. Объясните, пожалуйста, почему дети склонны к таким заболеваниям и, главное, можно ли уберечь малыша, что надо для этого делать?

Р. САМАРИНА

Воронеж

Желудочно — кишечные расстройства можно предупредить

ПРЕЖДЕ ВСЕГО хочется вас успокоить: уровень заболеваемости кишечными инфекциями сейчас намного ниже, чем 20—30 лет назад, а средства борьбы с ними гораздо эффективнее, так что эти болезни уже не столь опасны, как раньше.

Тем не менее ваша тревога не лишена оснований. Летом кишечных расстройств действительно приходится опасаться больше, чем зимой. Это относится и к взрослым людям, а к детям в особенности.

Главные виновники желудочно-кишечных расстройств — различные микробы. Взрослый человек относительно устойчив против их воздействия, так как постепенно в результате перенесенных явных и стертых форм кишечных инфекций у него вырабатывается относительный иммунитет; к тому же под влиянием кислоты желудочного сока в организме здорового взрослого человека большинство болезнетворных микробов разрушается.

Но желудочный сок ребенка отличается низкой кислотностью, пищеварительные железы еще недостаточно активны. Таким образом, первый защитный барьер у него не так надежен.

Другая естественная заграда на пути инфекции — собственная микробная флора кишечника, способная противостоять болезнетворным микробам. Однако состав этой флоры, а следовательно, и ее «боеспособность» могут резко меняться под влиянием неблагоприятных условий: нарушения режима питания, неправильного приема некоторых лекарственных веществ (в частности антибиотиков), длительного перегрева. На ребенка все эти факторы действуют более интенсивно, чем на взрослого.

Добавлю также, что некоторые микробы, безобидные в нормальных условиях, могут приобрести агрессивность и стать болезнетворными, если ребенок ослаблен, если его органы пищеварения испытывают повышенную нагрузку.

Из этого следует, что соблюдение режима дня и питания, тщательный уход за ребенком — основа профилактики желудочно-кишечных расстройств.

К сожалению, вы не указываете возраста своего внука, но если мать еще кормит его грудью, очень желательно сохранить грудное вскармливание (разумеется, в сочетании с рекомендуемым по возрасту прикормом) до осени. Из материнской груди ребенок получает пищу не только легко усвояемую, но и идеально чистую.

При искусственном вскармливании советуем брать питание для малыша ежедневно из молочной кухни или же пользоваться сухими молочными смесями.

Большое преимущество этих смесей состоит в том, что их можно приготовить быстро перед самым кормлением.

Ученые многих зарубежных стран, и в частности Швеции, указывают, что со времени широкого применения сухих молочных смесей число кишечных расстройств у маленьких детей снизилось в несколько раз.

Каждое новое блюдо прикорма — пюре, каши, яйцо, мясной бульон, протертое мясо — начинайте давать с минимальных количеств, увеличивая порцию постепенно.

Нормальная функция органов пищеварения в значительной степени зависит от правильного соотношения пищевых веществ: белков (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), жиров и углеводов (каши, мучные изделия, овощи, фрукты).

Помните, что все хорошо в меру! Летом, естественно, хочется дать ребенку побольше фруктов, ягод. Но не превышайте нормы, рекомендуемой участковым педиатром в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями вашего внука.

Перегружать ребенка жирной пищей нельзя никогда, а летом тем более, так как жара снижает активность пищеварительных желез и из-за этого ухудшается усвоение жира.

В жаркую погоду дети вообще едят хуже, и с их аппетитом приходится считаться; не прибегайте к уговорам, а тем более к насильному кормлению.

Количество жидкости в рационе следует увеличить. Из-за жары вместе с потом организм теряет большое количество воды, в результате нарушается обмен веществ, а это, в свою очередь, способствует кишечным расстройствам.

Постарайтесь защитить малыша от перегрева. Если он спит на воздухе, кроватку ставьте в тени. Для прогулок выбирайте места вблизи водоемов, под деревьями, но не под прямыми солнечными лучами.

Хороший уход повысит защитные силы ребенка, сделает его более устойчивым. Но важно и всячески ограждать его от инфицирования. Летом необходимо особенно заботиться о свежести продуктов, тщательно соблюдать правила их приготовления и хранения.

Молоко, даже купленное в магазине, пастеризованное, а тем более сырое надо обязательно кипятить; творог давать только приготовленный из пастеризованного молока; овощи, ягоды, фрукты тщательно мыть.

Следует учесть, что тепло способствует бурному размножению микробов, попавших из окружающей среды в молоко, сливки, бульоны, мясной фарш, овощные и фруктовые салаты. В таких блю-

дах накапливаются не только микробы, но и продукты их распада, токсическое (отравляющее) действие которых особенно велико. Попав с пищей в желудок, они быстро всасываются в кровь и вызывают тяжелое заболевание.

Маленькому ребенку старайтесь по возможности готовить пищу непосредственно перед кормлением. Если приходится с утра запасать питание на весь день, сразу ставьте остуженное блюдо в холодильник или другое прохладное место.

Берегите продукты от мух — на лапках этих насекомых всегда гнездятся микробы.

Отправляясь с малышом на прогулку далеко от дома, не забудьте захватить с собой хорошо укупоренную и завернутую в салфетку бутылочку кипяченой воды. Напоить ребенка из чистой бутылочки или чашки можно и даже необходимо, но вот кормить на улице нельзя. А ведь, к сожалению, нередко можно видеть, как во дворе, в сквере взрослые дают малышу сладости, фрукты, отламывают ему горбушку батона, кусок булочки, забывая о том, что и у них самих и у ребенка руки немыты.

Дизентерию не случайно называют «болезнью грязных рук»: она обычно развивается у тех людей или в том окружении, где не соблюдаются нормы санитарии и гигиены.

Следует учесть, что у взрослых дизентерия может протекать стерто, в виде кратковременного расстройства функции кишечника. Не придавая значения такому эпизоду, взрослый может стать носителем инфекции, виновником тяжелого заболевания ребенка. Люди, ухаживающие за детьми, должны быть очень внимательны к себе и, не занимаясь самолечением, обратиться к врачу.

Тем более недопустимо самим лечить ребенка. Если у него появятся частый жидкий стул, срыгивание, рвота, необходимо сразу же обратиться за медицинской помощью.

Грудного ребенка до прихода врача лучше вовсе не кормить (можно пропустить до трех кормлений), а только давать ему каждые 10—15 минут кипяченую воду или чай. Всего за сутки он должен получить до литра жидкости, включая питание, а кормить его можно лишь сцеженным грудным молоком, кефиром или молочными смесями. Пища дается в количествах, уменьшенных в два — два с половиной раза против того, что ребенок получал обычно.

Все советы о лечении и дальнейшей диете даст врач. Но будем, однако, надеяться, что необходимости в этом не возникнет: тщательно выполняя все меры профилактики, вы уберете ребенка от заболевания.

Нина Викторовна ВОРОТЫНЦЕВА,
доктор медицинских наук



ВЕХ ЯДОВИТЫЙ



БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ

ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Посмотрите внимательно: все эти растения способны вызвать тяжелое и даже смертельное отравление. Не путайте их со съедобными!

Не ешьте, не берите в рот никакие малоизвестные вам стебли, листочки, ягоды, корешки.

Учите детей различать растения.

Кандидат медицинских наук Д. Д. БРАУН.



БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ (КРАПЧАТЫЙ)

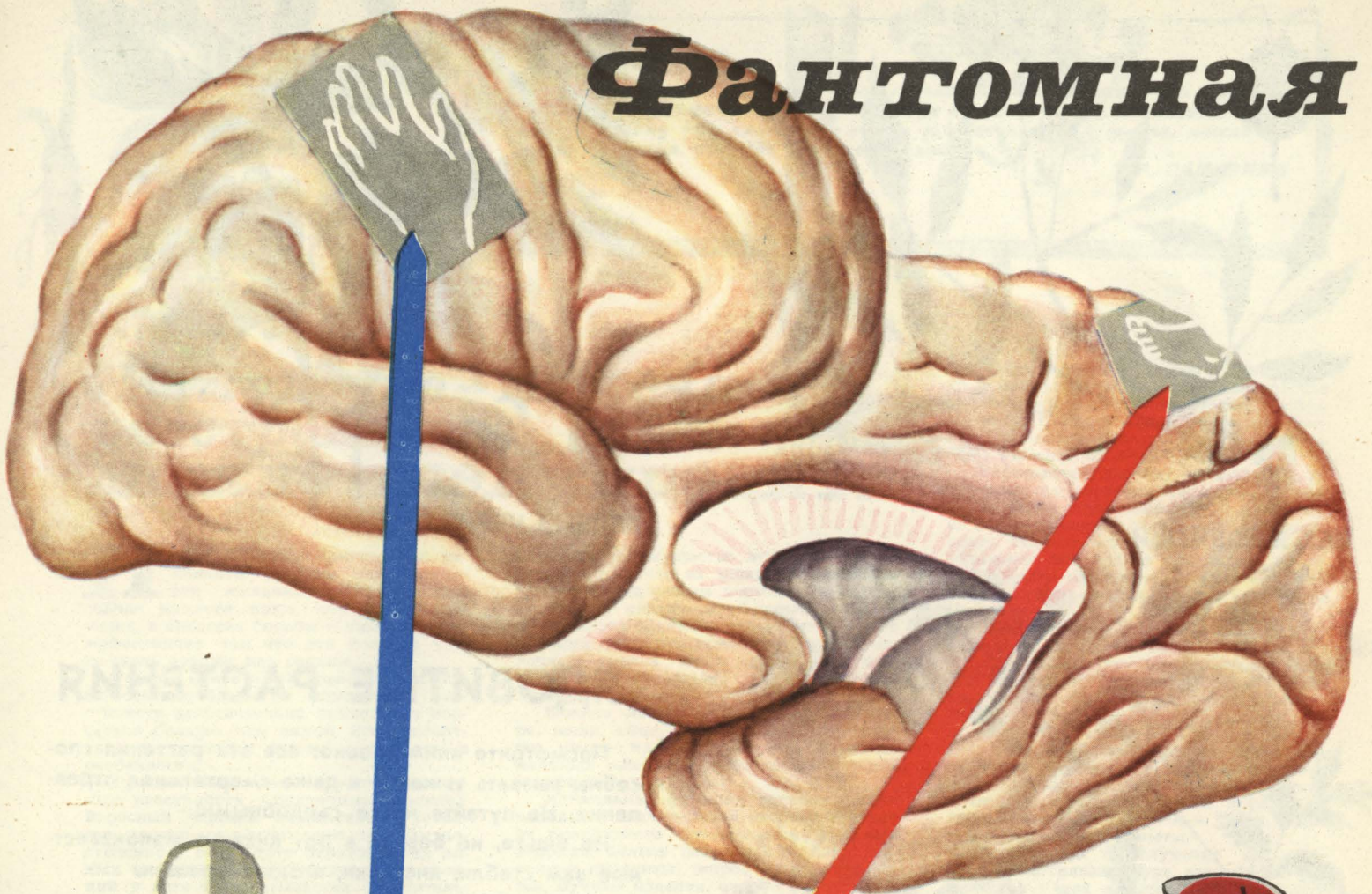


СОБАЧЬЯ ПЕТРУШКА (КОКАРЫШ)



БЕЛЛАДОННА (КРАСАВКА)

Фантомная



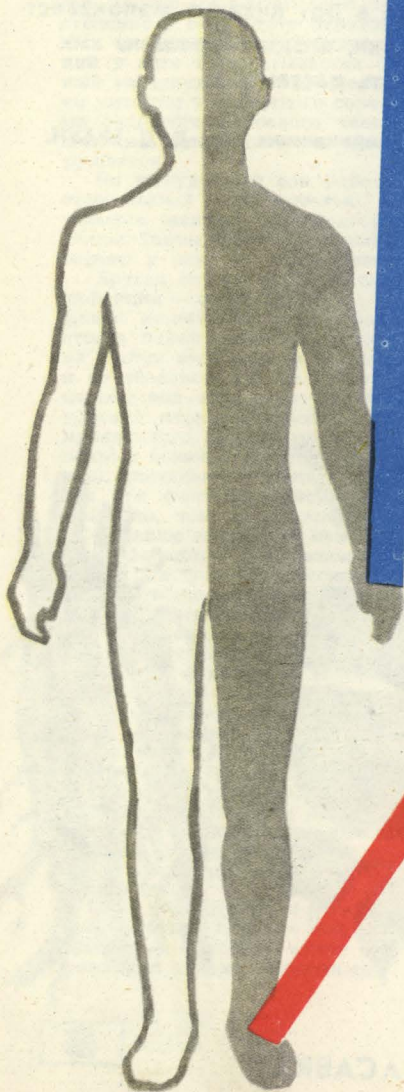
НА РИСУНКАХ схематично показано, как возникают фантомные ощущения.

От левой руки нервные импульсы (синяя стрелка) попадают в чувствительную зону наружной поверхности правого полушария головного мозга. Импульсы от левой ноги (красная стрелка) попадают также в чувствительную зону правого полушария, только на верхне-внутреннюю его поверхность.

В чувствительной зоне возникает и сохраняется на протяжении всей жизни схема, образ этой руки и ноги.

На рисунке внизу справа видно, как импульсы от перерезанных нервных волокон ампутированной ноги (культи) вызывают в сознании человека мысленное представление об удаленной стопе.

Рисунки А. ГУРЕВИЧА



боль устранима

Что такое фантомная боль
и как от нее избавиться?

А. МИЩЕНКО

Киевская область

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, что такое фантомная боль, необходимо прежде всего познакомиться с фантомными ощущениями. Слово «фантом» происходит от греческого phantasma — «призрак». Почему же назвали фантомными ощущения, которые появляются у людей через несколько месяцев или лет после ампутации или отрыва конечности? Ноги у человека давно уже нет, а он начинает ощущать ее всю целиком или частями, может, как ему кажется, даже пошевелить отсутствующим пальцем. Фантомные ощущения иногда бывают настолько реальными, яркими, что человек пытается встать на отсутствующую ногу.

Бесспорно, что первопричиной фантомных ощущений являются болезненные изменения в культе, наступающие после ампутации. Установлено, что различные ткани после ампутации изменяются неодинаково. Если кожа, мышцы и другие ткани рубцуются быстро и относительно равномерно, то перерезанный нерв продолжает еще некоторое время расти, отчего на конце его образуется утолщение — неврома. Развивающаяся в невrome рубцовая ткань сдавливает нервные волокна, раздражает их и таким образом становится источником болезненных импульсов, поступающих в спинной и головной мозг.

В возникновении фантомных ощущений, по-видимому, имеет значение и то, что иногда нерв как бы замуровывается, сдавливается рубцами, образовавшимися в коже и мышцах. Иногда фантомные ощущения могут появиться вследствие возникновения воспалительного процесса в тканях культы.

Мы перечислили далеко не все возможные причины происхождения фантомных ощущений. Бесспорно одно: пусковым их механизмом являются те или иные изменения в культе. Фантомные ощущения чаще безболевые. Реже они сопровождаются интенсивной и разнообразной болью.

Итак, вследствие этих или иных причин у человека после ампутации из культы в спинной и головной мозг поступают патологические нервные импульсы. В ответ на них возникают стойкие очаги возбуждения в центральной нервной системе. Боль в таких случаях бывает интенсивной и продолжительной. С течением времени эти очаги возбуждения становятся «самостоятельными», и боль теперь все меньше зависит от импульсов, поступающих из культы, так как эти очаги поддерживают ее.

Но почему все-таки человек воспринимает различные ощущения, и в частности боль в той части тела, которой нет?

Чтобы ответить на этот вопрос, познакомимся хотя бы в общих чертах с так называемой теорией схемы тела («телесного образа»).

Оказывается, наш мозг хранит память о всех частях тела вне зависимости от того, есть они или уже утрачены. Эта память формируется постепенно, укрепляется в течение всей нашей жизни, в процессе пов-

торяющихся разнообразных движений и перемещений тела в пространстве. «Телесный образ», хранящийся в коре головного мозга, вмещает в себя и прошлый опыт и сегодняшние ощущения. Иными словами, схема тела — это своеобразная память коры головного мозга о строении и пропорциях тела. Повторяем: для формирования этой памяти необходим жизненный опыт. Подобное положение подтверждается тем, что у детей до 5 лет фантомных ощущений не наблюдается.

Безболевые фантомные ощущения встречаются почти у всех перенесших ампутацию (95—98 процентов). Это явление принято считать физиологическим. Человек отчетливо чувствует движения пальцев, стопы или кисти в отсутствующей ноге или руке, ощущает зуд и прикосновение к ним. Он «может» произвольно сжать или разжать кисть отсутствующей руки. У некоторых восприятие отсутствующей части тела носит причудливый характер: отсутствующая нога или рука кажется слишком большой или маленькой. У одних людей, когда они смотрят на отсутствующую ногу или руку, фантомные ощущения уменьшаются, у других остаются неизменными.

Фантомная боль чрезвычайно разнообразна: режущая, рвущая, колющая, стреляющая, разламывающая, крутящая. Особенно мучительна жгучая боль, которую врачи называют каузальгической.

Боль может «сосредоточиться» в одном каком-нибудь месте — в пальце или пятке отсутствующей ноги, а может носить разлитой, неопределенный характер.

У многих фантомная боль усиливается от тяжелых переживаний, простудных, инфекционных заболеваний, даже при изменении атмосферного давления.

Для уменьшения болевой импульсации из культы применяют местные тепловые процедуры — парафиновые и грязевые аппликации, ионизацию с новокаином, рентгенотерапию, токи ультравысокой частоты.

Широко применяется новокаиновая блокада, назначаются внутривенные вливания глюкозы, хлористого кальция, витаминов. Рекомендуются не перегружать культу — дозировать нагрузки.

Очень плохо, когда, начиная применять какой-либо новый метод терапии и не получив быстрого облегчения, больные отказываются от него, и в них утверждается мысль о том, что боль неустранима.

Важно также, чтобы человек поверил в возможность избавления от боли, тогда лечение идет успешнее и будет более эффективным!

Когда же все консервативные методы не помогают, прибегают к операции.

Юрий Викторович ИСАКОВ,
доктор медицинских наук

Уважаемые товарищи!
В вашем журнале была напечатана статья о
таким тяжелом заболевании глаз, как глаукома. А что такое вторичная глаукома?
Просим рассказать об этом.

Узбекская ССР

СЕМЬЯ ФАЙЗУЛЛИНЫХ

Вторичная глаукома

возникает как осложнение

ВТОРИЧНАЯ ГЛАУКОМА как осложнение после заболевания или повреждения глаза может развиваться в любом возрасте, в том числе и у детей. При этом в болезненный процесс вовлекается обычно только один глаз. Однако тяжелое основное заболевание или серьезное повреждение глаза создают условия, которые маскируют начальные признаки вторичной глаукомы.

Иногда вторичная глаукома развивается спустя несколько месяцев после заболевания или повреждения глаза. Больные жалуются на часто возникающую сильную головную боль (обычно в области виска и лба), нередко сопровождающуюся тошнотой и рвотой. Склера становится красной, появляется боль в глазу, заметно снижается

зрение. Многие больные в таких случаях ошибочно решают, что вновь повторилось заболевание, которое только что было, и, не обращаясь к врачу, начинают лечиться теми лекарствами, которые были прописаны раньше. Болезнь прогрессирует, и больные попадают в медицинское учреждение с уже запущенной формой глаукомы.

Развитие вторичной глаукомы может происходить и через многие годы после перенесенной травмы, заболевания глаза или после удаления катаракты. В таких случаях оно начинается обычно исподволь, незаметно. Больной, естественно, не подозревает о присоединившейся глаукоме, а постепенное ухудшение зрения в больном глазу опять-таки связывает с перенесенным ранее заболеванием.

Когда вторичная глаукома протекает почти без симптомов или они маскируются вызвавшим ее основным заболеванием, важное значение приобретает постоянный контроль за внутриглазным давлением.

Лечение больных вторичной глаукомой такое же, как и первичной. Наряду с медикаментами, снижающими давление в глазу, врачи назначают также (строго индивидуально) препараты общего действия.

Если проведенное лечение не дает желаемого результата, бывает необходима операция. Она спасает не только пораженный глаз, но и предохраняет от заболевания другой. Поэтому не следует отказываться от рекомендуемой врачом операции. В поздних стадиях болезни она менее эффективна.

Несколько слов о профилактике вторичной глаукомы.

Как мы уже говорили, незаметное начало и развитие вторичной глаукомы приводит к тому, что больные нередко приходят к врачу сравнительно поздно. Поэтому всем, кто перенес какое-либо заболевание или повреждение глаза, необходимо посещать глазной кабинет, если это назначает лечащий врач.

Важно также устранять излишние волнения, соблюдать режим труда, от-

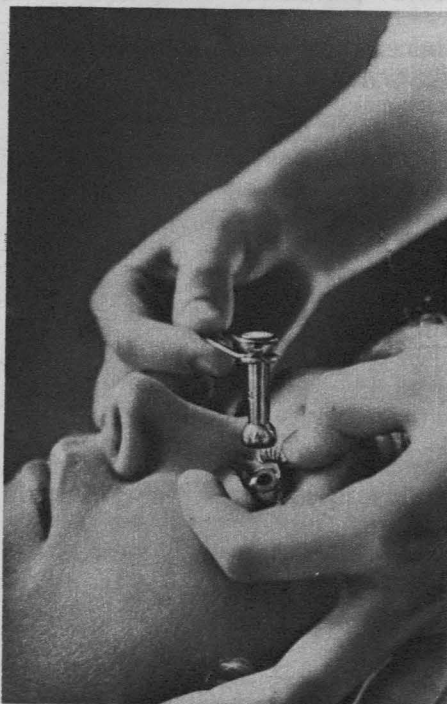
дыха, сна. Очень полезны утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки перед сном. Ложиться спать и вставать следует в определенное время.

Питаться надо регулярно, не делая больших перерывов в еде и не переедая. Рекомендуется соблюдать преимущественно молочно-растительную диету, избегать острых блюд, ограничить прием жидкости до одного-полтора литров, включая супы и компоты. Не разрешаются алкогольные напитки, натуральный кофе, крепкий чай.

Когда диагноз вторичной глаукомы установлен, сохранение зрения возможно только при строгом выполнении назначений и советов врача. Таким больным запрещается длительно находиться в темной комнате, часто ходить в кино, смотреть телевизионные передачи в неосвещенном помещении. Не рекомендуется носить тесные воротнички, вызывающие прилив крови к голове, заниматься тяжелой физической работой, особенно связанной с длительными наклонами и резкими сотрясениями тела (мытьё полов, стирка, рубка дров). Запрещается также работать в горячих цехах, долго стоять у горячей плиты или длительно находиться на солнце в жару.

Некоторые больные избегают читать, писать, вышивать, вязать. Это неверно. При хорошем освещении места работы вреда не будет. Только не следует переутомляться и перенапрягать зрение. И обязательно дополнительно к общему освещению пользоваться настольной лампой с абажуром.

Выходя на улицу в яркий солнечный день, надо надевать очки с зелеными стеклами. Зеленый цвет успокаивающе действует на нервную систему и способствует снижению внутриглазного давления.



Регулярно измеряйте
внутриглазное давление!

Вскрытие

Владимир Константинович СКРИПКА,
доцент

Некоторые считают, что при спинномозговой пункции часто повреждается спинной мозг. Следует ли опасаться этой процедуры?

Б. ШАБАНОВ

Воркута

Ваши опасности на прасны

ИССЛЕДОВАНИЕ спинномозговой жидкости помогает уточнить диагноз при многих заболеваниях нервной системы, позволяет своевременно и правильно выбрать метод лечения. Для невропатолога такое исследование зачастую имеет не меньшее значение, чем для терапевта обычный клинический анализ крови.

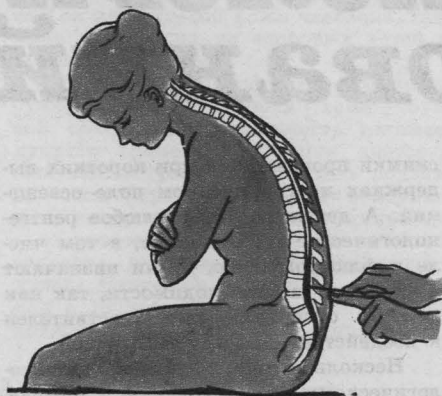
Непосредственно во время пункции (прокола) измеряется давление спинномозговой жидкости. А это, в свою очередь, дает основание судить о величине внутричерепного давления. Такое исследование бывает особенно необходимо при травме головного мозга.

Врач может определить, проходит ли спинномозговая жидкость в подоболочечном пространстве, окружающем спинной мозг. Нарушение проходимости характерно для некоторых заболеваний спинного мозга. Своевременно проведенное лечение приводит больного к выздоровлению.

В спинномозговой жидкости исследуется количество белка, что помогает диагностировать различные заболевания головного и спинного мозга. Определение, например, количества и состава клеток (нейтрофилов, лимфоцитов) в спинномозговой жидкости имеет решающее значение в распознавании серозного и гнойного менингита.

Спинномозговая пункция может носить и характер лечебной процедуры, когда, например, у больного повышено внутричерепное давление.

К сожалению, иногда пациенты отказываются от спинномозговой пункции. Они опасаются, что будет поврежден спинной мозг. Это опасение лишено оснований. Прокол делается на уровне третьего — пятого поясничных позвонков, то есть в том месте, где спинного мозга нет, так как он оканчивается выше — на уровне первого-второго поясничных позвонков. На уровне прокола находятся лишь отходящие от спинного мозга корешки, свободно плавающие в спинномозговой жидкости



и легко отклоняющиеся от вводимой иглы (смотрите рисунок).

Прокол делается тонкой, неломящейся, нержавеющей иглой, которая предварительно стерилизуется. Кожа тщательно обрабатывается йодом и спиртом. Людям, у которых повышена болевая чувствительность, обычно производят обезболивание кожи. Но и без анестезии пункция малоболезненна.

Для анализа берется небольшое количество спинномозговой жидкости — всего 5—7 миллилитров.

После прокола на одни-двое суток назначается постельный режим, тогда быстрее нормализуется давление спинномозговой жидкости.

Осложнений после пункции, как правило, не бывает. Лишь в единичных случаях появляются головная боль, головокружение, тошнота; это может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней, затем такие явления бесследно проходят.

Следует подчеркнуть, что при ряде заболеваний нервной системы без поясничной пункции диагноз установить невозможно. И если такой бральной отказывается от пункции, он лишает врача возможности применить необходимые лечебные меры.

Г. Лукачер

Григорий Яковлевич ЛУКАЧЕР,
доктор медицинских наук

В жаркий день...

Тем, кто трудится на открытом воздухе

* **НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ С НЕПОКРЫТОЙ ГОЛОВОЙ** под прямыми солнечными лучами. Это грозит тепловым или солнечным ударом. Рекомендуется сделать навес над постоянным рабочим местом, предусмотреть затемненное место отдыха в обеденный перерыв. Голову лучше всего защищать светлой соломенной шляпой. Она отражает солнечные лучи и не препятствует циркуляции воздуха. Предпочтительнее широкие поля, чтобы тень ложилась на лицо, плечи.

* **В ЖАРКИЙ ДЕНЬ** желательно надевать тонкую, легкую, светлую, свободную одежду. Важно, чтобы не было тугих застежек, воротников, манжет, пояса. Не рекомендуются чрезмерно открытые фасоны, в такой одежде тело больше испытывает действие солнечных лучей.

* **КРАСНЫЙ ЦВЕТ ЛУЧШЕ** других отражает тепловые лучи и задерживает ультрафиолетовые, а блестящие ткани, сатин, например, — лучше, чем матовые. Хлопчатобумажные и льняные ткани больше подходят для летней рабочей одежды, чем синтетические.

* **БЕЛЬЕ И ОДЕЖДУ** летом надо стирать чаще и чаще принимать душ. Загрязнение кожи значительно ухудшает терморегуляцию организма.

* **ЧТОБЫ МЕНЬШЕ СТРАДАТЬ ОТ ЖАЖДЫ**, надо пить понемногу, желательно минеральную или газированную, подсолненную или подкисленную воду, хлебный квас, зеленый чай. Сладкое, в том числе и вода с сиропом, усиливает жажду. А иногда можно просто прополоскать рот обычной водой.

* **СЛАДОСТИ И ВСЕ ПРОДУКТЫ**, богатые углеводами и жирами, образуют при сгорании в организме большое количество тепла. Поэтому в летнем рационе предпочтение отдают пище, насыщенной белком и витаминами, в первую очередь молочным продуктам, овощам и фруктам.

* **ЗАВТРАКАТЬ В ЖАРКИЙ ДЕНЬ** нужно плотно, а в полдень есть поменьше. Такая перестройка помогает организму поддерживать тепловой баланс.

Дорогая редакция!
Прошу ответить на мой вопрос: не оказывают ли вредного воздействия на организм рентгенологические исследования и как часто их можно делать без вреда для здоровья?

Ужур Красноярского края

П. КИСИИ

Не надо бояться рентгенологических исследований

КАЗАЛОСЬ ВЫ, ответить на такие вопросы можно быстро и легко. Между тем это далеко не так, ибо ответ зависит от ряда факторов. Очень важно знать, идет ли речь о так называемых массовых профилактических рентгенологических обследованиях, которые проводятся миллионам людей во всем мире, или о рентгенологических исследованиях, необходимых для установления диагноза.

Профилактические флюорографические обследования населения способствуют раннему выявлению туберкулеза легких, пороков сердца, поражений диафрагмы, скелета грудной клетки, опухолей легких и средостения — заболеваний, нередко до поры до времени клинически скрыто протекающих. Этим обследованиям каждый человек должен подвергнуться раз в год.

К сожалению, далеко не все еще осознали необходимость и пользу профилактических рентгенологических обследований. Нередки еще случаи, когда люди избегают их из-за того, что это, мол, «опасно для здоровья».

Вот почему каждый должен знать, что профилактические рентгенологические обследования органов грудной клетки, при которых производятся малоформатные рентгеновские снимки — флюорограммы, — практически безвредны. Это доказано многочисленными дозиметрическими исследованиями советских и зарубежных ученых. Оказалось, что при флюорографии общая поглощенная организмом доза ионизирующего излучения не превышает средней величины дозы от естественного фона природной радиации, поглощенной в течение года.

Специалисты заботятся о максимальном снижении лучевой нагрузки. Так, при профилактических рентгенологических обследованиях людей зрелого детородного возраста (20—40 лет)

снимки производятся при коротких выдержках и ограниченном поле освещения. А детям до 12 лет любое рентгенологическое исследование, в том числе и флюорографию, врачи назначают лишь в случае необходимости, так как детский организм более чувствителен к воздействию рентгеновых лучей.

Несколько иной подход к рентгенологическому исследованию, которое производится по показаниям. Мы имеем в виду такие исследования, без которых не может быть установлен диагноз. Они необходимы, к примеру, в том случае, если человек похудел, у него появилась общая слабость, снизилось содержание гемоглобина крови, когда большой лихорадит, жалуется на сильную боль в животе или позвоночнике, а причина указанных изменений врачу неясна и уточнить ее другими способами не удается.

Рентгенологические исследования обязательны и при ряде других ситуаций. Предположим, лечащий врач заподозрил у больного наличие язвы или опухоли, но необходимо точно определить, где они расположены, каковы их размеры, уточнить ряд других деталей, от которых зависит тактика лечения. Разумеется, рентгенологическое исследование почти всегда необходимо при тяжелых травмах, при подозрении на перелом костей, перфорацию язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, при внутренних кровотечениях, боли в суставах. Наконец, рентгенологический метод часто используется для раннего выявления различных осложнений, которые могут возникнуть при многих заболеваниях или после оперативных вмешательств.

Во всех подобных и других случаях сроки и методы рентгенологических исследований, их последовательность, а также сроки повторных исследований определяются рентгенологом

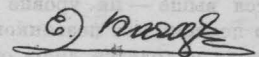
самостоятельно или совместно с другими специалистами.

Установить какие-либо постоянные для всех случаев интервалы между исследованиями практически невозможно. В одних случаях они могут следовать друг за другом. Например, сегодня больному исследовали пищевод, желудок и тонкую кишку, а через сутки проверяют функцию толстой кишки. В других случаях интервал может составлять 5—7—10 дней, в третьих — не менее месяца.

При назначении дополнительных или повторных исследований врач исходит прежде всего из их необходимости и целесообразности.

В последние годы благодаря использованию в медицине новейших достижений физики и электроники все более широкое применение находят усовершенствованные аппараты, электронно-оптические усилители яркости изображения, рентгенотелевизионные установки. Это позволяет в тысячи раз повысить яркость свечения экранов, различимость деталей при рентгенологическом исследовании, а также снизить в десятки раз дозы ионизирующего излучения.

Вот почему не надо бояться рентгенологических исследований. Врач в каждом конкретном случае думает прежде всего о больном, заботится о том, чтобы не только не повредить его здоровью, но и принести пользу. Не случайно уже на протяжении многих лет не зарегистрировано осложнений, связанных с проведением рентгенологических исследований.



Ефим Михайлович КАГАН,
профессор

Уважаемые товарищи медики!
Моему сыну пять лет, а дочка
осенью пойдет в школу. Отды-
хаем мы за городом. Дети
здоровые, но я не знаю, поле-
зен ли для них загар в наших
климатических условиях и
сколько можно загорать.

Е. КРУПНИНА

Брянск

Солнечные ванны нужны детям

КАК ТОЛЬКО ПРИГРЕЕТ СОЛНЦЕ, каждый старается подставить свое лицо его ласковым лучам и поскорее загореть. Однако благотворное действие солнечного облучения связано не только с загаром. Как известно, ультрафиолетовые лучи убивают болезнетворных микробов. Под влиянием этих лучей в организме человека вырабатываются противорахитический витамин D₃ и высокоактивные продукты белкового распада — биогенные стимуляторы. Они активизируют в организме окислительно-восстановительные процессы, улучшают общий и минеральный, особенно фосфорно-кальциевый обмен.

Ультрафиолетовое облучение улучшает состав крови: увеличивается количество гемоглобина, лейкоцитов и эритроцитов. Разумная «солнечная закладка» повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям, оказывает общее тонизирующее и укрепляющее действие.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБЛУЧЕНИЯ (В МИНУТАХ)

Время дня

Месяцы	8 ч. или 17 ч. 12 м.		9 ч. или 16 ч. 12 м.		10 ч. или 15 ч. 12 м.		11 ч. или 14 ч. 12 м.		12 ч. или 13 ч. 12 м.		12 ч. 36 м.	
	С	В	С	В	С	В	С	В	С	В	С	В
Апрель	—	—	17	28	9	16	7	13	6	12	5	11
Май	20	33	10	18	7	12	6	10	5	9	4	8
Июнь	14	25	8	14	6	10	5	9	4	8	4	8
Июль	16	29	9	16	7	11	5	9	4	8	4	8
Август	35	63	12	23	8	14	6	12	5	11	5	10
Сентябрь	—	—	—	—	14	24	10	16	8	15	7	14

Солнечные ванны принимают на открытой местности. При этом на организм воздействует суммарный поток солнечной радиации, состоящей из прямых и рассеянных лучей солнца.

Воздушные ванны принимают в местах, защищенных от прямых лучей солнца зеленью деревьев, экранами из фанеры или ткани. Рассеянная ультрафиолетовая радиация в полдень ясного дня по своему биологическому и лечебно-профилактическому действию не уступает радиации прямых солнечных лучей, а в утренние и вечерние часы в полтора-два раза превосходит ее.

Воздушные ванны особенно рекомендуются детям раннего возраста.

Сотрудники кафедры гигиены Ленинградского педиатрического медицинского института изучали световую чувствительность кожи детей, а также величину ультрафиолетовой радиации и ее биологическое действие в городе Орле, расположенном на 53 градусе северной широты. Результаты исследо-

ваний позволили разработать режим облучения детей во время солнечных и воздушных ванн.

Приведенная ниже таблица показывает нужное время для получения профилактической (1/8 эритемной) дозы ультрафиолетовых лучей. Эритемной дозой медики называют то количество ультрафиолетовых лучей, которое вызывает слабое, но заметное покраснение на незагорелой коже человека. Таблица рассчитана на здоровых детей в возрасте 5—7 лет.

Прием солнечных ванн обозначен буквой «С», воздушных ванн — буквой «В». Продолжительность рекомендуемого времени облучения дается в минутах. В графе «Время дня» показаны часы первой и второй половины дня, когда высота солнца одинакова, а следовательно, равноценно и биологическое действие ультрафиолетовых лучей. Например, в июне с 10 часов или с 15 часов 12 минут ваш ребенок должен находиться на солнце шесть

минут, а воздушную ванну принимать 10 минут и т. д.

Интенсивность ультрафиолетовой радиации и ее биологическое действие определяются главным образом географической широтой и связанной с ней высотой солнца. Поэтому такой же режим ультрафиолетового облучения рекомендуется во всех населенных пунктах, размещенных на одной с Орлом географической широте: в Барнауле, Бобруйске, Брянске, Гомеле, Кустане, Куйбышеве, Липецке, Николаевске-на-Амуре, Пензе, Сызрани, Петропавловске-Камчатском, Черемухове.

Генералов

Алексей Алексеевич ГЕНЕРАЛОВ,
кандидат медицинских наук

Ленинград

В жаркий
день...

Родителям

* **ОДЕВАЙТЕ** малышей в легкую, не стесняющую движений, светлую одежду из льняного полотна или хлопчатобумажной ткани (ситца, поплина, майи), которая хорошо пропускает воздух, влагу, тепло. Девочку — в свободное платьице, мальчика — в рубашечку прямого покроя и короткие брючки — шорты. Проверьте, не слишком ли тугая на них резинка, лучше ее продержите только сзади. Чем больше будет открыты руки и шея, тем лучше. За городом, в парке малышам в жару достаточно одних трусиков.

* **ОБУВЬ** тоже нужна светлая и легкая — кожаная или текстильная на кожаной подошве — сандалии, туфельки с открытым носком, но обязательно с задником и плоским каблучком. Лакированная обувь — не для жаркого дня, она не пропускает воздуха, нога в ней потеет.

* **ПАНАМКА, ШАПОЧКА** (лучше с козырьком) нужна только на солнце. Если ребенок играет в тени, пусть голова остается непокрытой.

* **НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЕМ**, впервые приехавшим за город, сразу подолгу бывать на солнце. Приучайте их к этому постепенно. Если лицо ребенка, покрасневшее к вечеру, на следующее утро приобретает обычный или слегка смугловатый оттенок, значит, все в порядке и можно побыть на солнце немного дольше.

* **КУПАТЬСЯ В РЕКЕ** можно разрешить детям старше двух-трех лет. Первое купание приучайте к теплоту, безветренному дню. Температура воды должна быть не ниже 19—18 градусов, а воздуха — не ниже 22—20 градусов.

В первый раз следует быть в воде не дольше одной-двух минут. В последующем время купания, постепенно увеличивая, можно довести до 10—15 минут.

Купаться вначале следует только раз в день, лучше утром. Через несколько дней разрешите второе купание между 5 и 7 часами вечера.

Не позволяйте ребенку входить в воду разгоряченным, следите, чтобы в воде он обязательно двигался, а когда выйдет на берег, разотрите его досуха полотенцем. Если он озяб, пусть немного побегает. Лежать после купания на солнце не надо.

Прошу меня извинить, если вопрос, который я задам, не вполне уместен. Но для меня это, можно сказать, вопрос жизни. Несколько лет назад я заболел гонореей, у врача не лечился. Теперь за это расплачиваюсь. Мне хотелось бы знать, какие последствия имеет гонорея, излечима ли она в поздних стадиях и, главное, отразится ли это мое заболевание на детях.

Читатель В.

Омская область

Гонорея излечима

УБЕЖДАТЬ АВТОРА ПИСЬМА во вреде самолечения, видимо, уже нет необходимости: он убедился в этом на собственном горьком опыте. Но все-таки хочется объяснить, почему лечение гонореи требует компетенции врача-специалиста.

У мужчин первые признаки заболевания (а развиваются они в сроки от 3 до 12 дней после заражения) настолько выражены, что не заметить их обычно нельзя. Появляются неприятные ощущения в мочеиспускательном канале, отек, слизистые и гнойные выделения; мочеиспускание болезненно.

Воспалительный процесс почти сразу распространяется на многочисленные железы мочеиспускательного канала; в устьях желез скапливается гнойное содержимое, закупоривающее их просвет.

Чтобы локализовать такой гнойный очаг, обезвредить его и предотвратить

дальнейшее распространение инфекции, необходимы срочные меры. И не только срочные, но и правильные, с учетом того, что гонорея не местное, а общее заболевание.

Прием антибиотиков или некоторых других современных препаратов иногда быстро ведет к исчезновению первых внешних симптомов. Больные, которые пытаются лечиться сами, считают, что наступило выздоровление. И совершают роковую ошибку.

Добиться излечения не так просто, как кажется. Заболевание может иметь разные варианты, особенности течения, и врач их обязательно учитывает.

Тактика лечения меняется в зависимости от чувствительности возбудителя гонореи — гонококка — к тем или иным лекарственным средствам. Иногда антибиотики, дающие хороший эффект в одном случае, мало помогают в другом. Подобные затруднения неред-

ко возникают, если больной часто и бесконтрольно, без назначения врача, принимал эти препараты.

Проделаны, кстати, опыты: в питательную среду, где выращивался гонококк, постепенно добавлялся какой-либо антибиотик. В результате микроб довольно быстро утрачивал чувствительность к данному антибиотику.

Вот почему в ходе лечения врач иногда меняет препараты, иногда сочетает их в различных комбинациях. Комплексное лечение, применяемое венерологами, предусматривает меры, активизирующие собственные защитные силы организма, физиотерапию, различные местные процедуры.

О выздоровлении судят не только по состоянию больного, но и по данным лабораторных исследований, которые проводятся неоднократно.

Только тщательное лечение и лабораторный контроль дают гарантию полного выздоровления.

А что может грозить человеку, пытавшемуся избавиться от гонореи без помощи специалиста?

Добиться полного обезвреживания гонококков, как правило, не удается. Заболевание лишь затихает, приобретая хроническую форму. Обострение может возникнуть в любое время под влиянием различных причин, например, интенсивной половой жизни, злоупотребления алкоголем.

Нелеченая гонорея влечет за собой осложнения. Часто возникает воспаление предстательной железы — простатит. Воспалительный процесс может перейти на придаток яичка, в результате нередко наступает бесплодие.

Гонококки, проникая с током крови к разным органам, могут вызвать заболевание суставов, желчного пузыря, мышц. Они оказывают и общее токсическое действие, которое проявляется в головной боли, слабости, снижении работоспособности.

Борьба с хронической гонореей сложна и длительна, но небезуспешна. Гонорея излечима в любой стадии, и, сколько бы времени ни было упущено, обратиться к специалисту никогда не поздно. Не поспешив в самом начале, необходимо спешить хотя бы сейчас, чтобы не усугублять тех нарушений в организме, которые успела принести болезнь.

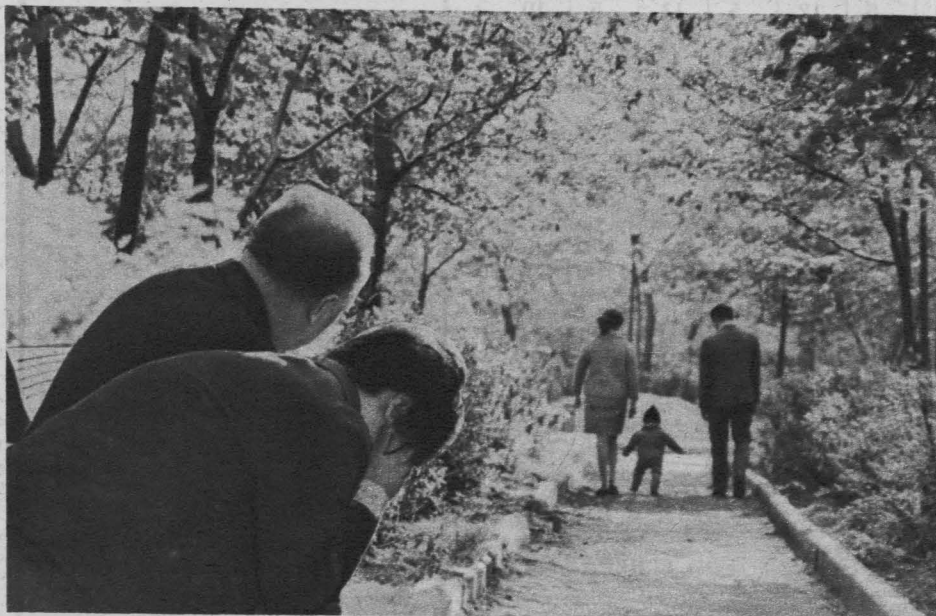
А теперь попробуем ответить на второй вопрос — о детях.

Взрослые, как правило, заражаются гонореей половым путем. У детей, преимущественно у девочек, возможно так называемое бытовое заражение, причем скорее всего они могут заразиться от больной матери, если спят с ней в одной постели, пользуются одной губкой, мочалкой, полотенцем.

Таким образом, возникает проблема, которой вы в своем письме не касаетесь, — здоровье вашей жены.

Если вы не лечились как следует и заболевание у вас приняло хроническую форму, то можно с очень большой долей вероятности предположить, что вы заразили жену.

Следует учесть, что у женщин первые признаки гонореи иногда выражены настолько слабо, что проходят незамеченными. Супруги, больные хронической гонореей, могут передавать друг другу инфекцию, почти не ощущая проявлений заболевания.



Скрытое, бессимптомное течение гонорей у женщины отнюдь не преимущество, а скорее обстоятельство, усугубляющее опасность заболевания. Процесс беспрепятственно развивается, захватывая новые и новые органы, ослабляя организм и угрожая серьезными осложнениями. Распространению инфекции способствуют очередная менструация, поднятие тяжестей, езда на мотоцикле, велосипеде.

У большинства женщин гонорея уже в самом начале поражает сразу несколько органов: мочеиспускательный канал, шейку матки, бартолиновы железы, а позже и прямую кишку.

Если не начать лечение или проводить его неправильно, инфекция захватывает внутренние половые органы: матку, трубы, яичники, а иногда даже брюшину.

Поражение верхних отделов половых путей (восходящая форма гонорей) влечет за собой нарушение менструального цикла и другие болезненные явления. В результате длительного воспаления образуются спайки, рубцы. Может закрыться просвет труб матки, и наступает бесплодие, трудно поддающееся лечению.

Если этого не случилось, гонорея

не препятствует беременности. Ребенок больных родителей рождается здоровым, но впоследствии он может заразиться от них.

Когда-то детям матерей, больных гонореей, угрожала слепота из-за того, что в момент родов на слизистую оболочку глаза попадали выделения, содержащие гонококки. Сейчас всем новорожденным профилактически закапываются в глаза специальные составы, обезвреживающие гонококков.

Конечно, если в семье есть больной гонореей, нельзя быть спокойным за ребенка. Остались ли здоровыми ваши дети, заочно определить нельзя. Мы рассказали лишь о том, что может произойти в подобной ситуации.

Конкретные советы и заключения о состоянии здоровья даст врач-специалист, к которому надо немедленно обратиться. Это вы обязаны сделать не только ради себя, но и ради благополучия жены и детей.

Е. Туранова

Евгения Николаевна ТУРАНОВА,
доктор медицинских наук

У моей матери, которой сейчас 64 года, на протяжении 10 лет происходило постепенное опущение века, сопровождаемое болями в надбровной части лба. Прошу в вашем журнале написать об этом заболевании. Врачи считают, что оно возникло на нервной почве.

Воронежская область

А. МЕЗИНОВ

Птоз — не болезнь, а СИМПТОМ

ОПУЩЕНИЕ ВЕКА — птоз — не самостоятельное заболевание, а симптом заболеваний главным образом нервной системы.

Почему же веко опускается, прикрывая или совершенно закрывая глаз? Это объясняется частичным или полным параличом одной из двух мышц, с помощью которых поднимается верхнее веко. Эти мышцы функционируют только тогда, когда к ним по глазодвигательному и симпатическому нервам поступают импульсы (сигналы) из центральной нервной системы. Если поражен любой из этих нервов, тогда и возникает птоз.

Различают врожденный и приобретенный птоз. Судя по письму, у вашей матери птоз приобретенный, так как он развился сравнительно недавно.

От истинного птоза врачи отличают псевдоптоз (птоз ложный) — сужение глазной щели при истерии, тике и других функциональных заболеваниях нервной системы. В таких случаях псев-

доптоз обусловлен спазмом круговой мышцы глаза.

Поскольку птоз может быть признаком серьезных заболеваний, больной должен находиться под наблюдением невропатолога. Иногда необходимое обследование проводится в условиях неврологического стационара. Целенаправленное лечение птоза возможно лишь после установления диагноза основного заболевания. Методы комплексного лечения определяются в зависимости от характера болезни.

Если птоз не поддается длительному лечению, невропатолог в каждом отдельном случае решает вопрос о возможности хирургического вмешательства.

Князева

Галина Романовна КНЯЗЕВА,
кандидат медицинских наук

В жаркий день...

Хозяикам, кулинарам

* В **ХОЛОДИЛЬНИКЕ** или погребе при температуре не выше 6 градусов тепла можно хранить мясной фарш, не заправленный специями, 3 часа, мясные полуфабрикаты (антрекоты, биштекс, филе) — 36 часов, заливные блюда — 12 часов, колбасы вареные, сардельки, сосиски — 48 часов, рыбу горячего копчения — 72 часа, пирожные со сливочным кремом — 36 часов, с заварным — 6 часов, творожную массу, сырки, творог — 24 часа, сметану — 36 часов. Если нет холодильника или погреба, не рекомендуется варить пищу на два дня.

* **СЫРОЕ И ВАРЕНОЕ** мясо необходимо разделять на разных досках, а ножи и мясорубки после обработки сырого мяса — тщательно мыть горячей водой с мылом.

* **ЕСЛИ НЕТ УВЕРЕННОСТИ** в абсолютной свежести мяса, его надо варить, а не жарить. При длительной варке бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут, а поджаривание не гарантирует полной гибели болезнетворных микробов, находящихся в толще мяса.

* **ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** домашних консервов используйте только свежие, неповрежденные плоды и овощи. Перед закладкой в банки их надо тщательно вымыть, чтобы не осталось земли и пыли. Помните: в почве может развиваться ботулиническая палочка, вызывающая тяжелые отравления.

* **БОЛЬШИНСТВО КОНСЕРВОВ** промышленного и домашнего изготовления не требует особых условий хранения. В течение длительного времени их можно держать при температуре от 0 до 10 градусов тепла в сухом месте, лучше всего при относительной влажности воздуха 70—75 процентов. Однако опасно проникновение в банку воздуха, так как с ним в консервы могут попасть болезнетворные микроорганизмы.

Особую осторожность следует проявить, если вздулись доньшкы или крышка банки. Такие консервы непригодны для употребления в пищу.

У нас в магазинах появился специальный сахар «ксилит» для больных сахарным диабетом. Опишите, пожалуйста, его свойства, как и в каких дозах его применять, какие витамины в нем содержатся.

М. ШНИГОВА

Ишим Тюменской области

Убедительно прошу ответить через журнал, в какой пропорции можно пользоваться ксилитом, а также разъяснить, можно ли на нем варить варенье.

Л. КОВЫРИН

Новосибирск

Ксилит — прекрасный заменитель сахара

КСИЛИТ относится к классу многоатомных спиртов. Он представляет собою белые кристаллы без запаха, хорошо растворяется в воде и по сладости превосходит сахарозу, то есть обычный сахар, и по вкусу, внешнему виду ксилит от сахара почти не отличается.

Больным сахарным диабетом ксилит может служить отличным заменителем сладостей. Он не повышает уровень са-

хара в крови. В опытах на животных установлено, что усвоение ксилита происходит без участия инсулина, а это очень важно для больных сахарным диабетом.

Экспериментальные данные подтверждают и выраженное антикетогенное действие ксилита. Он предупреждает развитие такого тяжелого осложнения, как диабетическая кома.

Обычно 40 граммов ксилита в день вполне достаточно, чтобы человек удов-

летворил свою потребность в сладком. Строгой нормы употребления ксилита не существует. Это дело сугубо индивидуальное и целиком зависит от склонностей человека: один любит более сладкие чай, кофе, другой — менее сладкие.

Иногда, правда, в первые дни употребления ксилита отмечается незначительный метеоризм (вздутие живота), расстройство кишечника. Если это продолжается несколько дней, надо уменьшить дозу ксилита.

Нужно сделать еще одну оговорку. Пожилым людям не следует в течение длительного времени изо дня в день употреблять ксилит. Он может усилить атеросклеротические изменения в кровеносных сосудах.

В отличие от сахара ксилит можно кипятить, готовить на нем компот, кисель, класть его в тесто. Варить на ксилите варенье нельзя, так как оно не может долго сохраняться.

Установлено, что ксилит не только успешно заменяет сахар, но оказывает послабляющее и мощное желчегонное действие. У больных, например, холециститом исчезают или уменьшаются боль и чувство давления в правом подреберье, горечь во рту, тошнота, нормализуется стул, улучшаются аппетит, сон.

Как желчегонное и послабляющее средство ксилит назначают по 10—20 граммов на прием. Лучше всего употреблять эту дозу натощак, тогда эффект более выражен.

Можно применять ксилит для так называемого гуманного тюбажа, широко распространенного метода «промывания» желчных путей. 10—15 граммов ксилита растворяют в полстакане теплой воды, дают больному, и в течение 1—1,5 часа он лежит на правом боку с грелкой.

Юлий Исаанович РАФЕС,
доктор медицинских наук

Днепропетровск



Очень прошу рассказать на страницах журнала все о кофе, не вредно ли пить его натощак и каждый день.

В. ИВАНОВА

Калининград

Кофе? В умеренном количестве

НАПИТОК, приготовляемый из поджаренных и размолотых зерен плодов кофейного дерева, обладает тонким, приятным ароматом и вкусом. Кофе очень популярен. Его ценят также и за тонизирующие свойства, которые придает ему кофеин. Одна чайная ложка молотого кофе содержит такую дозу кофеина, которая оказывает положительное действие.

Умеренное количество натурального кофе здоровому человеку полезно. Злоупотребление крепким кофе вызывает учащение дыхания, сердцебиение, небольшое возбуждение, раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенной возбудимостью нервной системы, бессонницей, натуральный кофе не рекомендуется. Де-

тям также не следует давать натуральный кофе.

Наиболее целесообразно пить натуральный кофе в обед или завтрак, но не на ночь, чтобы не страдал сон.

Помимо натурального черного кофе (молотого и в зернах), в продажу поступают кофейные напитки, в которых кофеина содержится значительно меньше либо он совсем отсутствует.

В кофе с цикорием, например, натурального кофе 80 процентов, остальные 20 процентов — жареный размолотый корень цикория. Кофеина в молотом кофе без добавлений не менее 0,7 процента, в молотом кофе с цикорием кофеина не меньше — 0,56 процента.

В качестве заменителей натурального кофе выпускаются суррогаты. Они дешевле и, главное, не содержат в своем

составе кофеина. В качестве таких заменителей используются поджаренные и перемолотые растительные продукты: цикорий, земляная груша, винная ягода, каштан, ячмень, желуди и другие. Благодаря обжариванию в них образуются ароматические и вкусовые вещества, очень напоминающие кофе, особенно если добавить в напиток молоко, сливки.

Натуральный кофе и его заменители легко воспринимают влагу и посторонние запахи. Поэтому хранить их следует в сухом месте, отдельно от других продуктов, лучше всего в металлической или стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

Валентина Арсеньевна КУДАШЕВА,
кандидат медицинских наук

Сообщите, пожалуйста, что особенно ценится в клубнике.

В. ТРУШИНА

Касимов Рязанской области

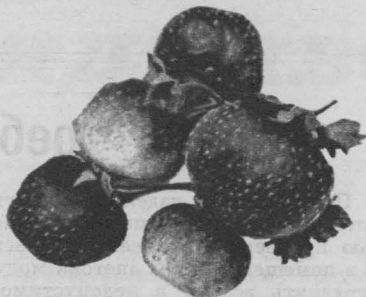
Клубника — источник витаминов и минеральных солей

КЛУБНИКОМ называют обычно садовую землянику. Наряду с другими ягодами и фруктами она ценится прежде всего как источник витаминов и минеральных солей.

В клубнике содержится большое количество витамина С. Из ягодных культур лишь черная смородина превосходит ее по содержанию этого витамина. Его количество в 100 граммах клубники колеблется от 50 до 80 миллиграммов, а в сорте «Виктория», например, достигает 92 миллиграммов.

В небольших количествах имеются в клубнике и другие витамины: В₁, В₂, Р, РР. Богата она солями калия — 137 миллиграммов в 100 граммах, а также солями кальция, магния, фосфора, железа, марганца. А ведь в организме человека все процессы обмена веществ совершаются при обязательном участии минеральных веществ.

Клубника — сладкая ягода, в ней много сахаров — почти до 10 процентов. На количество сахаров существенно влияют климатические и почвенные условия вызревания ягод. Если, например, выпадают обильные дожди, ягоды более сочные, но кислые; в сухую погоду, наоборот, они менее сочные, но более сладкие.



Из органических кислот в клубнике преобладает лимонная. Есть в ней также яблочная, хинная и салициловая кислоты. Химический состав этой ягоды дополняют дубильные вещества, пектин. Они играют существенную роль в процессах пищеварения. Эфирное масло обуславливает чудесный аромат спелой клубники.

Обычно клубнику едят в свежем виде — с сахаром, молоком, сливками. И это правильно, потому что в процессе кулинарной обработки утрачиваются ее некоторые полезные свойства.

Вкусны, конечно, варенье, джемы, но питательная ценность их невелика. В этом отношении лучше клубника, замороженная в сахарном сиропе: в ней хорошо сохраняется самый нестойкий витамин — витамин С.

При выращивании клубника более других ягод соприкасается с землей и загрязняется. Поэтому ее надо очень тщательно мыть под струей воды.

Некоторые люди обладают повышенной чувствительностью к клубнике. После того как съедят ее даже немного, у них возникает крапивница и другие явления непереносимости, тело покрывается сыпью, начинается сильный зуд, боль в животе, головкружение. Им приходится лишать себя такого вкусного, полезного десерта.

Клубника — нежная ягода и долго храниться не может, в обычных условиях — всего один — три дня.

Ирина Николаевна

Ирина Николаевна АКСЮК,
кандидат медицинских наук

Прошу написать о зелени, из которой можно готовить различные блюда, а не только использовать как приправу.

Можга Удмуртской АССР

Зина ШАРАПОВА

Рекомендуем: шпинат, ревень, сельдерей

ШПИНАТ обычно употребляют в вареном виде, делают из него пюре, соусы. Вместе со щавелем он идет для приготовления зеленых щей. Свежие листья шпината годятся в салат.

Из стеблей ревеня варят сладкие супы, компоты, кисели, используют их в пирогах, оладьи, салаты. Для подкисления кусочки ревеня кладут в щи, борщ.

В сельдерее используют не только зелень, но и корни.

Изобретательные хозяйки не преминут воспользоваться первой возможностью ввести ревень, шпинат, сельдерей и другую зелень в рацион своей семьи. Ведь блюда из них вкусные и полезные.

В шпинате, например, много минеральных веществ: железа, кальция, фосфора, натрия — и, главное, в легко усвояемой форме. В листьях шпината обнаружен йод. Каротина — провитамина А в нем вдвое больше, чем в моркови, немало в шпинате и витамина С, витаминов группы В.

В молодых листьях и стеблях ревеня, которые идут в пищу, также много ви-

тамина С, солей калия, щавелевой, яблочной кислот.

В состав сельдерея входят соли кальция и фосфора, эфирные масла, листья отличаются большим содержанием витамина С.

Суп холодный из щавеля и шпината

Щавель и шпинат перебрать, тщательно вымыть, залить кипятком и дать несколько минут покипеть. Откинуть на решето, протереть через сито, или мелко порубить ножом, или пропустить через мясорубку и опустить в отвар, посолить, охладить.

Нарезать свежие огурцы, зеленый лук, укроп, перетереть, положить в отвар. Одновременно добавить мелко нарезанный вареный картофель. Перед едой положить в тарелку протоквашу или сметану, крутое яйцо.

Шпината берут вдвое больше, чем щавеля.

Салат из ревеня и сельдерея

Стебли ревеня очистить, нарезать мелкими кусочками, положить сахар, соль, залить водой и кипятить 10 минут.

Промыть стебли сельдерея, тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть и смешать с ревенем.

Добавить столовый уксус, положить смесь в банку. Подается как салат. Непосредственно перед подачей к столу заливают сметаной.

Зелень берут в равных количествах, сахар, соль, уксус — по вкусу.

Салат из сельдерея

Корни сельдерея тщательно вымыть щеткой, сполоснуть. Положить в кипящую воду и варить до мягкости. Очистить от кожуры, охладить. Нарезать мелкой соломкой — чуть потолще спички. Прибавить очищенные и нарезанные соломкой яблоки. Заправить солью, уксусом и сахаром, смешать с майонезом, посыпать зеленью петрушки.

На 100 граммов сельдерея нужно одно небольшое яблоко и примерно столовую ложку майонеза. Сахар, соль, уксус добавляют по вкусу.

Салат из шпината

Шпинат промыть в большом количестве воды, отряхнуть, отрезать корешки и стебли, нарезать мелкими полосками. Крутые яйца очистить, мелко порубить, прибавить к шпинату, перемешать с майонезом. Украсить нарезанной редиской.

На 150—200 граммов шпината требуется одно яйцо.

Галина Павловна

Галина Павловна РАДОМИЧЕВА,
научный сотрудник
Института питания АМН СССР

Прошу вас ответить, как действует на организм ацетон — растворитель нитрокрасок, если работать пульверизатором. Какие могут быть заболевания?
Н. АРТЮШИНА
Магнитогорск Челябинской области

Ацетон малотоксичен, но требует осторожности

АЦЕТОН — малотоксичное вещество. Для него установлена предельно допустимая концентрация — 200 миллиграммов в кубическом метре воздуха. Пока она не превышена, ацетон не причиняет вреда.

Однако вдыхание его в течение длительного времени и в больших концентрациях вызывает раздражение слизистых оболочек глаз, носа и горла. Может появиться также сонливость.

При обработке изделий растворителем, содержащим ацетон, с помощью пульверизатора непосредственно в помещении пары ацетона могут загрязнять воздух в недопустимом количестве. Поэтому такие производственные операции надо проводить в специальной камере, оборудованной местной вытяжной вентиляцией. В тех случаях, когда в камере выполнять работу невозможно, надо защищать органы дыхания фильтрующим противогазом марки А.

Если на производстве не все сделано для предотвращения поступления паров ацетона в воздух, необходимо обратиться в санитарно-эпидемиологическую станцию.

Клещева

Клавдия Николаевна КЛЯЧИНА,
кандидат медицинских наук

Свердловск

Разъясните, пожалуйста, могу ли я поступить в мореходное училище по специальности эксплуатация оборудования, если зрение у меня не стопроцентное: левый глаз 1,0, а правый 0,2.

Н. МИРОНОВ

Алтайский край

Моряку нужно отличное зрение

В СООТВЕТСТВИИ с действующим Положением о медицинском освидетельствовании плавсостава морского флота и поступающих в морские учебные заведения зрение абитуриента должно быть не ниже 1,0 на каждый глаз, а цветоощущение нормальным.

При отклонении от нормы поступающий признается негодным по состоянию здоровья для службы на судах морского флота.

Василий Румянцев

Василий Иванович РУМЯНЦЕВ,
начальник Управления учебных заведений Министерства морского флота СССР

Уважаемые товарищи!

Мы работаем на монтаже аппаратуры, который связан с пайкой свинцом; при этом выделяются токсичные газы. Просим на страницах журнала рассказать о действии указанных процессов на организм. Напишите, пожалуйста, нейтрализует ли молоко пары свинца в организме или задерживает их.

Киев

О. ДЬЯЧЕНКО

Производите пайку свинцом по утвержденным правилам

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, свинец относится к промышленным ядам. В виде аэрозоля он может проникнуть в организм через органы дыхания, а иногда и с пищей. Постоянное воздействие даже малых доз свинца отрицательно сказывается главным образом на нервной системе, составе крови и на состоянии сосудов.

Главная мера профилактики свинцовой интоксикации — уменьшение содержания в воздухе паров и пыли этого металла. Молоко не в состоянии нейтрализовать соединения свинца, попавшие в организм.

Утверждены специальные «Санитарные правила по устройству, оборудованию и содержанию участков, на которых производится пайка мелких изделий сплавами, содержащими свинец». В этих правилах изложено все, что необходимо для безопасной работы. Так, на постах пайки должны быть оборудованы местные вытяжные устройства с достаточной скоростью движения воздуха — не менее 0,6 метра в

секунду. На участках, где работают монтажники, должна быть приточная вентиляция, чтобы воздух равномерно и не быстро подавался в верхнюю зону помещения.

Работать надо в спецодежде и строго соблюдать правила личной гигиены. Очень важно мыть руки перед едой, перед курением и чистить зубы после работы. В производственном помещении нельзя есть и хранить пищу.

Необходим контроль за состоянием здоровья монтажников, которые работают со сплавами, содержащими свинец. Для этого один раз в год они должны проходить профилактический медицинский осмотр.

Монтажникам радиоаппаратуры, занятым не менее 50 процентов рабочего времени на пайке свинцово-оловянистыми сплавами, предоставляется дополнительный отпуск в 6 рабочих дней.

Сидорова

Нина Ивановна САДКОВСКАЯ,
кандидат медицинских наук

Самое важное — приучать к усидчивости

Мой сын в этом году пойдет в первый класс. Посоветуйте, пожалуйста, как подготовить ребенка к школе.

Н. БАРСУКОВА

Вологда

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС — это одно из самых важных событий в жизни ребенка и всей семьи.

Большинство детей готовится к нему с большой радостью и нетерпением, а родители задолго начинают испытывать вполне обоснованное беспокойство. Как организовать подготовку сына или дочери к школе?

Обычно родители стараются прежде всего приобрести школьные принадлежности. Портфель или ранец? Помните: гигиенические преимущества на стороне ранца. Когда ребенок несет в руке (чаще правой) портфель, у него неизбежно при этом опускается плечо, искривляется позвоночник. Если же носить ранец, то осанка не только не портится, а, наоборот, исправляется. Ранец плотно прижимает лопатки, спина ровная, руки свободны.

В настоящее время ребят с первого класса приучают пользоваться чернильными авторучками. Слишком толстая или очень тонкая ручка затрудняет малышам «первые шаги» в письме. Поэтому, выбирая авторучку для своего первоклассника, покупайте только так называемую «школьную». Исследования Института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР позволяют рекомендовать поршневые авторучки Ярославского завода. Эти ручки требуют меньшего нажима, а значит, и меньших усилий ребенка при письме.

Для нормальных занятий дома организуйте первокласснику индивидуальное рабочее место. Очень удобна специальная раздвижная домашняя парта, которую можно приспособлять к росту ребенка. Такая парта больше, чем какая-либо другая мебель, обеспечивает возможность соблюдения правильной позы во время занятий. Домашнюю парту можно купить, заказать в мастерской или сделать самостоятельно (см. «Здоровье» № 3 за 1969 год).

Подготовка ребенка к школе не должна ограничиваться только приобретением школьных принадлежностей — это несложная задача для родителей. Значительно труднее научить ребенка спокойно и относительно неподвижно просидеть 45 минут, сохраняя при этом внимание. Советуем уже сейчас в определенное время дня предлагать малышу спокойные игры, рукоделие, чтение с последующим пересказом прослушанного или рассказа по картинкам. Такие занятия проводите вначале по 15 минут, увеличивая затем до 30—40. Проявляя настойчивость, строгость, а главное, последовательность, вы сможете выработать у

ребенка те минимальные навыки усидчивости, без которых в школе ему будет очень трудно.

С середины июля пора приучать ребенка вставать в 7 часов утра, то есть в то время, когда ему придется подниматься, став школьником. Но соответственно и начало сна следует приблизить к тому времени, которое рекомендуется для первоклассника, — 20 часов 30 минут. Длительность сна должна быть не меньше физиологической нормы для детей этого возраста — 10,5—11 часов.

Некоторое время после пробуждения у ребенка еще сохраняется сонное состояние. Быстро устранить его и снять скованность движений помогает утренняя гигиеническая гимнастика. Если ваш ребенок до сих пор не делает утром зарядки, постарайтесь приучить его к этому.

Очень трудно первокласснику соблюдать правильную позу во время письменных работ. Сидеть неподвижно и в определенной позе для детей первого года обучения — напряженная и утомительная работа. Однако отступление от этого жесткого требования ведет к нарушению осанки и зрения. Задача

родителей — показать ребенку, как нужно правильно сидеть, и настоять на том, чтобы эту позу ребенок соблюдал всегда, например, во время рисования или другого занятия за столом.

Ребенок должен удобно располагаться на всем сиденье стула, а не на его краешке, ноги опираются полной ступней на пол или подставку. Голова слегка наклонена вперед, расстояние от тетради до глаз — 25 сантиметров. Спина ровная, плечи на одном уровне, предплечья свободно лежат на столе, локти чуть-чуть свисают.

Наш последний совет: отнеситесь серьезно ко всем нашим рекомендациям. Это облегчит вам и вашему ребенку самый трудный период первого года обучения — период «вхождения» в учебу, или, как говорят физиологи, период адаптации ребенка к школе.

Наталья Николаевна КУИНДЖИ,
кандидат медицинских наук

Это решит врач

КРОВОПУСКАНИЕ не вредит страдающим гипертонической болезнью, а в былые годы оно даже широко применялось с лечебной целью. В настоящее время надобность в нем в большинстве случаев отпала в связи с введением в практику энергично действующих гипотензивных лекарственных средств.

Но по усмотрению врача его рекомендуют людям полнокровным, то есть имеющим повышенное против нормы количество красных кровяных клеток. Применяется оно и в тех случаях, когда у больных на почве гипертонии развивается сердечная недостаточность.

Кровь страдающих гипертонической болезнью содержит много веществ, повышающих тонус сосудов и артериальное

давление, и это очень ценно, если ее переливают людям, ослабленным от потери крови, а также при малокровии.

Все, о чем я сказала, касается исключительно страдающих истинной гипертонической болезнью, и не относится к тем, у кого артериальное давление повышено в связи с различными заболеваниями.

Самой собой разумеется, что вопрос о том, может ли страдающий гипертонической болезнью быть донором, решает в каждом конкретном случае врач.

К. Замислова

Коннордия Николаевна ЗАМЫСЛОВА,
профессор

В № 10 журнала «Здоровье» за 1969 год была помещена статья профессора Г. Ф. Марковой «Диета — друг, диета — враг», в которой рассказывалось о питании при хроническом колите. Статья очень нужная, богата полезными советами. Но мне хотелось бы попросить автора этой статьи — профессора Г. Ф. Маркову ответить на страницах журнала на интересующие меня вопросы.

В. МЯСНИКОВА

Ростов-на-Дону

Отвечает автор статьи

ДИЕТА — ДРУГ, ДИЕТА — ВРАГ



Можно ли во время щадящей диеты пить лекарства, назначаемые для лечения других болезней?

Конечно, если они выписываются врачом. Не рекомендуются в таких случаях только йод и противосклеротические препараты, содержащие йод. Очень полезны витаминные препараты, особенно витамины группы В.

Допускаются ли во время щадящей диеты жиры, какие и сколько?

Жиры совершенно необходимы для нормального течения обменных процессов организма, независимо от того, здоров человек или болен. В пожилом возрасте полезно увеличить количество растительных жиров — подсолнечного, кукурузного, оливкового масел. В них содержатся ненасыщенные жирные кислоты, имеющие значение в профилактике атеросклероза. Вместе с тем не следует полностью исключать животные жиры — сало, сливочное и топ-

леное масло, богатое витамином А, лецитином.

Однако страдающим заболеваниями печени диетологи рекомендуют ограничивать употребление животных жиров, так как нередко они являются причиной обострений, а тугоплавкие жиры — сало, ляд, жирную свинину — и, кроме того, гуся и утку совершенно исключить. Растительные жиры, наоборот, обладают активным желчегонным действием, что очень важно для таких больных.

Страдающие хроническим колитом, особенно в период обострения, должны несколько ограничить количество жиров: 10 граммов сливочного масла в каше (два раза в день), 10 граммов — в картофельном пюре и немного (10—15 граммов) — на хлеб к чаю. Нелишне знать, что жиры обладают послабляющим действием, поэтому при запорах полезно использовать растительное масло в винегретах и салатах.

При щадящей диете можно в кашу и картофельное пюре добавлять растительное масло. Вообще же следует учесть, что жиры содержатся во многих, даже нежирных продуктах (мясе, рыбе, сыре, твороге, яйцах). Вот почему при щадящей диете вполне достаточно в течение дня употреблять 40—50 граммов масла — к столу и в приготовленных блюдах.

Можно ли во время щадящей диеты пить отвары лечебных трав и сколько времени?

Первая смесь, рекомендованная в статье «Диета — друг, диета — враг», содержит желчегонные и успокаивающие нервную систему травы: цветы бессмертника, кукурузные рыльца, корень валерианы, пустырник, листья мяты. Эту смесь измельчают руками, взяв по коробке каждой травы, а листья мяты — полкоробки. Готовую смесь хранят в сухом месте в коробке или мешочке. Вечером эмалированную кружку споласкивают кипятком, кладут туда две столовые ложки смеси и вливают два стакана крутого кипятка. Кружку укрывают чайным полотенцем и настаивают до утра. Утром содержимое кружки надо прокипятить в течение пяти минут и процедить. Получается полтора стакана отвара. Пить его следует в теплом виде перед едой по полстакана три раза в день.

Хорошо вместе с указанными травами класть в кружку одну столовую ложку сухих плодов шиповника. Это даст возможность ежедневно получать витамин С.

Однако не рекомендуем пользоваться травами и минеральной водой одновременно. Отвары трав можно пить два-три месяца, а через месяц-полтора после этого можно начинать курс лечения минеральной водой, если врач делает такое назначение.

Можно ли во время щадящей диеты пить минеральные воды, какие выбрать при повышенной кислотности, сколько, как пить, какой температуры?

Холодные газированные жидкости резко раздражают болезненно измененный кишечник и вызывают послабление. Поэтому, когда минеральные воды применяются как лечебные, их пьют только подогретыми. При подогревании газ улетучивается.

В домашних условиях это делают так: нагревают в кастрюле почти до кипения обычную воду и снимают с плиты. Необходимую дозу минеральной воды на один прием наливают в эмалированную кружку и ставят ее в нагретую воду. Через 4—5 минут минеральная вода прогревается, и в таком виде ее можно пить.

Какую выбрать минеральную воду, подскажет лечащий врач индивидуально. В домашних условиях курс лечения водой длится один-полтора месяца (30—40 бутылок на курс). Пить воду надо ежедневно три раза в день по $\frac{3}{4}$ стакана, что составляет примерно одну бутылку в день.

Тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, обычно рекомендуют Эссентуки № 4 или № 20, Боржоми. Воды железнородских источников (Смирновская, Славяновская) в холодном виде обладают выраженным послабляющим действием, поэтому их назначают больным хроническим колитом со склонностью к запорам. Лечение этими водами лучше проводить в санаторных условиях под контролем врача.

При пониженной кислотности желудочного сока показаны Эссентуки № 17. Их пьют, не торопясь, за 15—20 минут до еды нагретыми до температуры 45 градусов. Смирновскую и Славяновскую воды подогревают сильнее — до температуры 55 градусов — и пьют за 45 минут — час до еды.

Можно ли в пожилом возрасте во время щадящей диеты есть яйца, сколько и в каком виде?

Прежде всего хочу напомнить, что щадящую диету следует соблюдать только в период обострения хронического колита или затухающего обострения, когда состояние человека значительно улучшилось, но врачи еще рекомендуют более строгую, чем обычно, диету. Она помогает достигнуть полного выздоровления.

В меню щадящей диеты, в том числе и для пожилого человека, яйца включать можно — одно в день или по два яйца два-три раза в неделю. Но только в том случае, если нет заболевания печени. Яйца содержат важные пищевые вещества — витамин А, лецитин, холестерин. В щадящей диете яйца лучше всего использовать в виде парового омлета. Если у больного, кроме колита, имеется хронический холецистит, рекомендуется паровой омлет только белковый или, по разрешению лечащего врача, на два белка — один желток.

Можно употреблять яйца, сваренные всмятку, но не следует есть жареную яичницу или сырые яйца. При жарении яиц образуются вещества, раздражающие даже здоровую печень. Сырые яйца плохо усваиваются и иногда вызывают так называемую пищевую аллергию, сопровождающуюся расстройством деятельности кишечника, вздутием живота, крапивницей.

Когда другие блюда (суфле из рыбы, мяса, творога, фруктовые муссы) готовятся с использованием яиц, в этот день яйца есть уже не следует.

Крутые яйца можно включать в диету при запорах только в том слу-

чае, если у больного нет сопутствующего заболевания печени. Страдающим запорами можно есть по одному яйцу 3—4 раза в неделю как самостоятельное блюдо или в салате из того набора овощей, который разрешает врач.

Уважаемая товарищ Мясникова! Хотя я и ответила на ваши вопросы, разъяснила некоторые детали диетотерапии, считаю необходимым напомнить вам, что лечение такого серьезного заболевания, как хронический колит, следует проводить под наблюдением одного и того же врача, не заниматься самолечением и помнить, что чрезмерно длительное соблюдение щадящей диеты не приносит пользу. Вместе с тем нельзя самостоятельно расширять диету, особенно сейчас, в летний период, когда в широкую продажу поступают свежие овощи, ягоды и фрукты.

Глафира Федоровна МАРКОВА,
профессор

Многие вставляют коронки и зубы из золота. Но говорят, будто для эластичности к золоту добавляют медь. А я читаю, что медь может вызвать отравление и поражение почек. Не может ли такой сплав медленно отравлять организм? И еще вопрос: могут ли во рту находиться вставные зубы и коронки из разных металлов? Не вредно ли такое сочетание для здоровья?

Ст. Казанская Краснодарского края

А. СПЕСИВЦЕВА

Зубные протезы из разных металлов нежелательны

ЗОЛОТО по своим физико-механическим свойствам мягкое, и поэтому в чистом виде его действительно в стоматологии не применяют.

Для стоматологических нужд изготавливается специальный сплав: на сто частей чистого золота вводится лигатура из четырех частей серебра и шести частей меди. Получается сплав, называемый золотом 900-й пробы. Этот сплав не окисляется и для организма безвреден.

Стоматологические учреждения получают готовые диски из такого золота, клейменные инспекцией пробирного надзора. Из них-то и делают коронки и мостовидные протезы.

Отвечаю на ваш второй вопрос, товарищ Спесивцева. Если у человека одна

коронка, скажем, из золота, а другие из нержавеющей стали, — это нежелательно. Пациенты с зубными протезами и коронками из разных металлов иногда жалуются на жжение, сухость или металлический привкус во рту. Это — следствие микротоков, образующихся при контакте разнородных металлов.

Иосиф Ильич РЕВЗИН,
профессор,
лауреат Государственной премии

Дорогая редакция! Помогите, пожалуйста, советом. Моему трехлетнему сыну подарили фильмоскоп, и теперь каждый день, как только мальчик расшалился, чтобы успокоить его, бабушка показывает ему диафильмы. Вообще он любит это занятие, но некоторые фильмы не хочет или боится смотреть, и я опасюсь, не рано ли смотреть в таком возрасте диафильмы?

С уважением

Москва

М. ЛЬВОВА

Не показывайте ребенку диафильмы ежедневно

ДИАФИЛЬМЫ — хороший помощник в воспитании ребенка, они способствуют расширению его представлений об окружающем мире, развитию мышления. В три года смотреть диафильмы уже можно, если, конечно, они подобраны правильно.

Маленькие дети в силу особенностей своей психики лучше усваивают и запоминают новое — будь то сказки или картинки, — если оно доставляет радостные, приятные эмоции.

Детское восприятие очень непосредственно. Ребенку трех-четырех лет трудно дифференцировать вымысел от действительности, и он по-настоящему страдает и волнуется, когда, допустим, волк ест ягненка. Поэтому лучше показывать диафильмы, которые не вызывают страха, тревожных переживаний. Пусть это будут цветные диафильмы «Три медве-

дя», «Репка», «Колобок». Вообще цветные диафильмы предпочтительнее черно-белых — они ярче, изображения, как правило, более четки, доступны пониманию.

Ребята постарше (пяти-шести лет) заинтересуют уже и такие диафильмы, в которых рассказывается о происхождении вещей («Как стол домой пришел», «Кружка молока», «Рассказ колоска»), о профессиях и о труде («Водитель автобуса», «Почтальон», «Космонавт»).

Просмотр диафильмов — увлекательное занятие. Но нельзя забывать, что это еще и определенная нагрузка для нервной системы и для зрения, и прибегать к нему как к успокаивающему средству всегда, когда ребенок расшалился, нельзя. Детям дошкольного возраста рекомендуется показывать диафильмы не чаще двух раз в неделю и не дольше двадцати минут.

Не следует устраивать просмотры в те дни, когда ребенок уже получил какие-то сильные впечатления — побывал в гостях, на детском празднике, в зоопарке. И еще: занятие это не вечернее,

самое подходящее для него время — вторая половина дня, но не перед сном.

Чтобы не приходилось напрягать зрение, необходимо создать правильное освещение, оставив лишь небольшой источник света позади ребенка. Если на улице еще светло, окна нужно зашторить. Экран или заменяющую его ткань (простыню, кусок белой хлопчатобумажной материи) следует натянуть так, чтобы, сидя на обычном стуле, ребенку удобно было смотреть: изображение должно оказываться на уровне его глаз. Чем крупнее экран, тем дальше от него усаживайте ребенка.

Борисова

Людмила Александровна БОРИСОВА, научный сотрудник Института гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР



Ребенок должен сидеть не ближе двух и не дальше пяти метров от экрана. Расстояние от нижнего края экрана до пола — 1 метр 20 сантиметров.

Мы делаем заварку из веток вишен и абрикосов и пьем ее как чай. Такая заварка ароматна и вкусна, но полезна она или вредна, мы не знаем. Расскажите, пожалуйста.

В. КУРОЧКИН, Г. КОРНЕЕНКО

Полтавская область

Ни вреда, ни пользы...

В ВАШЕМ ПИСЬМЕ, уважаемые читатели, речь идет, очевидно, о настоях и отварах из коры стволов культурных видов вишни и абрикоса. В коре этих плодовых деревьев содержатся лимонная и яблочная кислоты, дубильные и красящие вещества, следы солей некоторых органических кислот и различных, главным образом инвертных сахаров. Следы амигдалина обуславливают специфический аромат и привкус свежесрубленных ветвей.

Заварка из ветвей не содержит никаких вредных для организма соединений.



Однако никакой ощутимой пользы она тоже не приносит. Ведь наиболее ценные вещества (сахара, органические кислоты) содержатся в гораздо более высокой концентрации не в ветвях, а в мякоти плодов вишен и абрикосов.

Ажгихин

Илья Степанович АЖГИХИН, доктор фармацевтических наук

ОТВЕЧАЮТ КОСМЕТОЛОГИ

У меня волосы на подбородке и верхней губе. Я их выдергиваю пинцетом, а они растут еще сильнее. Расскажите, можно ли в домашних условиях избавиться от этого недостатка?

Галина Г.

Сызрань

ВЛОСАТОСТЬ может иметь наследственный или конституциональный характер, наблюдается у брюнеток и жительниц юга.

Радикальное удаление «лишних» волос проводят с помощью электрического тока методом электроэпиляции только во врачебно-косметических учреждениях. Лечение длительное и зачастую требует повторного курса.

В домашних условиях иногда удаляют волосы пинцетом, смазывают кожу препаратом депилятория. Однако это помогает ненадолго: волосы затем могут вырасти еще более густыми и густыми. Таков же результат пользования пемзой и особенно бритвой.

Женщинам и девушкам с выраженной волосатостью на лице не рекомендуется длительное время применять отбеливающие кремы, мази, парафиновые маски, делать массаж лица и паровые ванночки: все это усиливает рост волос.

Волосы можно обесцвечивать таким раствором: к 50 граммам пятипроцентной перекиси водорода добавляют по 10 граммов нашатырного спирта и мыльного порошка. Полученную мыльную пену осторожно наносят на кожу, а когда она высохнет, смывают теплой водой, высушивают полотенцем и слегка припудрявают тальком.

В результате длительного применения этого метода волосы обламываются, утончаются, становясь менее заметными.

Чрезмерное оволосение на тех участках тела, где в норме должны расти лишь малозаметные пушковые волосы может быть проявлением гирсутизма. Гирсутизм — один из симптомов эндокринного заболевания, связанного с развитием у женщин вторичных мужских половых признаков.

Вот почему женщинам и девушкам с ярко выраженной волосатостью на теле или лице надо побывать у эндокринолога, невропатолога, гинеколога и получить необходимые рекомендации.

Мне 15 лет. Как и многих моих сверстников и сверстниц, меня мучают угри. Посоветуйте, как от них избавиться.

Юрий М.

Кузнецк Пензенской области

УГРЕВАЯ СЫПЬ обычно возникает у юношей и девушек в период полового созревания в результате повышенной деятельности сальных желез кожи и с возрастом постепенно исчезает.

Не пытайтесь сами выдавливать угри, этим вы только ухудшите состояние кожи и можете вызвать ее воспаление.

Чтобы избавиться от угрей, надо соблюдать правильный образ жизни, больше бывать на воздухе, заниматься физкультурой и спортом. Советуем следить за работой кишечника, так как частые запоры вызывают обострение юношеской угревой сыпи.

Большое значение имеет диета. Не рекомендуется чрезмерное употребление

сладкой, пряной, острой и жирной пищи: она способствует увеличению салоотделения кожи. Не следует часто есть яйца, варенье, пирожные, мед, пить какао, кофе, а тем более даже очень слабые спиртные напитки.

У страдающих угревой сыпью кожа обычно жирная, пористая. Чрезвычайно важно систематически очищать ее, правильно за ней ухаживать. Умывайтесь утром и вечером. В обоих случаях это надо делать попеременно то теплой, то холодной водой, заканчивая умывание холодной водой. Хорошо очищает жирную кожу туалетное мыло, например, «Детское», «Косметическое», «Экстра» или же «Борно-тимоловое», «Дегтярное». После умывания протрите лицо одним из обезжиривающих и дезинфицирующих лосьонов: «Утро», «Старт», «Ромашка», «Огуречный», «Финиш».

Раз в неделю места наибольшего скопления угрей можно протирать мягкой губкой, смоченной в мыльной пене, в которую добавляют щепотку мелкой столовой соли. Пену оставляют на лице на 2—3 минуты, после чего ее смывают.

При появлении гнойничковых угрей рекомендуется два раза в день протирать кожу двухпроцентным салициловым спиртом или раствором календулы, а на ночь, очистив лицо, смазать места скопления воспаленных угрей пятипроцентной синтомициновой эмульсией.

Если угревая сыпь очень обильна, обратитесь в медицинское учреждение и лечитесь у дерматолога или косметолога.

Сейчас модна перламутровая помада, но говорят, что она содержит ртуть или другие вредные для организма вещества. Правда ли это?

Ваши читательницы ДЕНИСОВА, ВИНОГРАДОВА, МИШИНА

Москва

ЛЮБЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, прежде чем поступить в продажу, проходят апробацию, которая включает и тщательную проверку на их безвредность.

Всеми видами губных помад, в том числе и перламутровыми, выпускаемыми фабрикой «Рассвет» под названием «Жемчуг», можно красить губы, не опасаясь нежелательных последствий. Кроме обычных для помад жировых, красящих и других компонентов, «Жемчуг» содержит перламутровую пасту, которая никакого вредного влияния на организм не оказывает. Ни в состав отечественной, ни в состав импортной помады ртуть не входит.

Некоторые люди страдают повышенной чувствительностью к различным видам красок и отдушивающих веществ. Пользование любой губной помадой вызывает у них сухость кожи и слизистой оболочки губ и даже их воспаление. Таких людей рекомендуется бесцветная помада «Гигиеническая».

Ирина

Полина Никитична ЧЕРНОВА,

Залем

Зоя Яковлевна ЗАЛЕМ

В жаркий день...

Тем, кто пользуется косметикой

* У МНОГИХ ЖЕНЩИН под влиянием солнечных лучей кожа становится суше, начинает шелушиться, а иногда даже покрывается темными пятнами. Чтобы избежать подобных явлений, перед выходом на улицу в жаркий солнечный день следует нанести на лицо тонкий слой любого питательного крема.

* КРАШЕННЫЕ ВОЛОСЫ от действия солнца становятся более сухими и ломкими. Поэтому надо защищать голову зонтиком, шляпой, косынкой.

* БЕРЕГИТЕ ЛИЦО ОТ ОЖОГА! Если вы все же обгорели, то не умывайтесь с мылом и не смазывайте лицо кремом. Вместо этого сделайте компресс из сырого тертого картофеля или свежего творога, оставив его на коже на 20—30 минут.

* НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ЛЕТОМ ДУХАМИ, особенно с пряным, сильным запахом. Духи и одеколон не устраняют запаха пота, они могут вызвать сильное раздражение кожи.

В продаже сейчас имеются разнообразные присыпки, жидкости, кремы, специальные карандаши, снижающие выделение пота. Легкая, свободная одежда, открытая обувь, ежедневный душ и теплые ванночки для ног помогут преодолеть повышенную потливость.

* ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКОЙ ЛЕТОМ нужно пользоваться с особенным чувством меры. Смешной и неряшливой выглядит женщина, у которой от пота растеклись румяна, размазалась тушь на веках. К тому же при ярком свете женщина с начерченными ресницами и бровями, густо накрашенными губами кажется старше, выглядит вульгарно.

* НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ ОЧКАХ! Они не только предохраняют сетчатку глаз от ярких лучей, но избавят от появления мелких морщин в уголках глаз.

Уважаемая редакция!
Ответьте, пожалуйста, можно ли давать детям сгущенное молоко, заменит ли оно молоко обыкновенное. У нас два мальчика (одному — год, другому — шесть лет), и оба ни молока не пьют, ни каш молочных не едят.

Н. ЛУГАНЦЕВА

Каменск Ростовской области

Сгущенное молоко с сахаром не рекомендуется малышам до трех лет

В ЦЕЛЬНОМ коровьем молоке основные пищевые вещества — белки, жиры, углеводы — находятся в таком соотношении, которое соответствует физиологическим потребностям и возможностям детского организма. Это и позволяет использовать коровье молоко в питании детей даже первого года жизни.

Сгущенное же молоко с сахаром по химическому составу сильно отличается от цельного: белка в нем больше в 2,5 раза, жира — в 2 с лишним раза, а углеводов — примерно в 10 раз! Его невозможно развести водой так, чтобы получилось благоприятное для ребенка соотношение этих веществ. Поэтому заменять им обычное молоко в питании детей до трех лет не рекомендуется.

Но можно воспользоваться сгущенным молоком без сахара. Разведенное в пропорции 1:2 (одна часть молока на две части воды) оно примерно соответствует цельному молоку, и его можно пить и употреблять для приготовления каш и супов.

Если не удалось своевременно приучить ребенка к молочной пище, советуем обязательно попытаться сделать это сейчас, хотя, возможно, потребуется много настойчивости и терпения. Но усилия эти оправданы, ибо в молочных продуктах содержится много веществ, необходимых для нормального развития детского организма.

К году ребенку полагается в день не менее 700 граммов молока. Часть этой нормы (или даже всю норму) можно за-

менять кисломолочными продуктами: кефиром, простоквашей. Кроме того, можно попробовать понемногу добавлять молоко в овощные пюре и супы; каши готовьте такие, которые не имеют специфического молочного цвета — гречневую, овсяную. После трех лет можно давать ребенку и сгущенное молоко с сахаром, но, разумеется, в небольших количествах — по чайной ложке в кашу.

Елена Марковна ФАТЕЕВА,
доктор медицинских наук

Уважаемые товарищи!

У нас в Туле велосипед в почете: замечательный велотрек, пожалуй, лучший в СССР, и все другие условия для занятий этим видом спорта. Но некоторые родители настороженно относятся к увлечением своих детей велосипедом, так как будто бы от этого портится осанка и плоскостопие получается. Особенно, говорят они, не рекомендуется девочкам и девушкам этот спорт, чтобы не отразилось в дальнейшем на способности к деторождению. Прошу рассказать в журнале правду о влиянии велоспорта.

Павел ПОШЕВИЦКИЙ

Тула

Велосипедный спорт укрепляет здоровье

К АТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ в спокойном темпе полезно и в пожилом и в детском возрасте. На бульварах и детских площадках часто возникают «гонки» малышей на трехколесных велосипедах. Родители не должны тревожиться: активные физические движения на свежем воздухе приносят только пользу, а нагрузки у ребятшек легко дозировать.

Кататься на велосипеде можно с малых лет, а заниматься в спортивной секции с 12-летнего возраста.

Тренеры и преподаватели детских спортивных школ следят за «посадкой» своих учеников; поэтому даже многолетняя езда на спортивном велосипеде не оказывает вредного воздействия на позвоночник и не нарушает осанку. Велосипедистам к тому же рекомендуется постоянно заниматься гимнастикой, в частности корректирующей, а зимой кататься на коньках и лыжах.

При езде на велосипеде основной вес тела приходится на седло, стопа, стоящая на педали, работает свободно, без нап-

ражения. Многочисленные движения укрепляют связки, сухожилия голеностопного сустава, свода стопы.

Столь же ошибочны и рассуждения о вреде велосипедного спорта для девушек и женщин. Медицинские наблюдения и наша богатая спортивная практика свидетельствуют, что велосипедистки обладают завидным здоровьем. Всесторонняя физическая подготовка, хорошо развитая мускулатура брюшного пресса благоприятствуют нормальному течению беременности и родов. Так что опасения родителей в этом отношении необоснованны.

Езда на велосипеде — прекрасное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У хороших велосипедистов частота сердечных сокращений в покое замедляется до 42—34 ударов в минуту, жизненная емкость легких достигает 6—6,5 тысячи кубических сантиметров. У них значительно возрастают функциональные возможности всего организма.

Велосипедный спорт развивает не только силу, выносливость и быстроту, но и способ-

ствует воспитанию воли, смелости, решительности.

К официальным соревнованиям по велосипедному спорту допускаются подростки с 13—14 лет. Юношескую группу составляют 15—16-летние. В группах юниоров выступают велосипедисты, которым исполнилось 17—18 лет.

К участию в многодневных кроссах протяженностью до 1500 километров допускаются спортсмены не моложе 19 лет, а на более длинные дистанции — достигшие двадцатилетнего возраста.

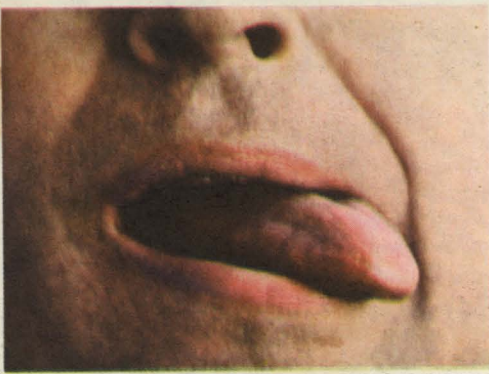
Противопоказаны занятия в секции велосипедного спорта тем, кто страдает ревматическими и врожденными пороками сердца, заболеваниями центральной и периферической нервной системы, хроническими гинекологическими заболеваниями, близорукостью свыше пяти диоптрий.

Роберт Яновлевич ГУРАЛЬНИК,
врач сборной команды СССР по велосипедному спорту

Кто будет первым? Победят воля,
выносливость, тренированность.

Фото Е. Волкова.





ПРАВИЛЬНАЯ АРТИКУЛЯЦИЯ — залог хорошего произношения и звучности голоса. Тренировка помогает преодолеть вялость мышц губ и языка, мешающих четкости произношения.

На фото сверху — упражнения для языка. Язык предельно выдвигают из полости рта и прижимают к левому (правому) углу рта. Кроме того, рекомендуется также делать круговые движения языком по губам и по нёбу. На фото справа показано, как подтягивать верхнюю губу к деснам и верхним зубам. На фото внизу — растягивание нижней губы в горизонтальном направлении. Мышцы лица во время выполнения этих упражнений не должны быть напряжены.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ И ЯЗЫКА

НА ЭТИХ РИСУНКАХ схематически изображено расположение губ и языка при некоторых труднопроизносимых гласных и согласных звуках.

Людам с плохим произношением следует регулярно и ежедневно тренироваться (желательно перед зеркалом), чтобы добиться правильного взаимодействия языка и губ. Сначала четко и ясно произносят отдельные звуки, затем сочетают их в слова, а далее и в фразы, как об этом рассказано в статье.



Л



ТДН



Р



И



А



У

Я хоть и не артист и не оратор, но прошу вас помочь мне исправить дикцию. Я ничем не болен, а во рту будто каша, и мне стыдно разговаривать с людьми. Ответьте, пожалуйста, через журнал, не называя моей фамилии, как это можно сделать.

Выкса Горьковской области
Читатель Е.

Хорошее произношение вырабатывается тренировкой

ВЫ ПРАВЫ, ТОВАРИЩ: хорошая дикция необходима не только актеру и оратору, но и педагогу, и адвокату, и студенту, и пенсионеру. Словом, каждому человеку.

Четкое произношение зависит от взаимодействия функций речевого аппарата. Невнятная, неразборчивая речь часто бывает следствием заболеваний или врожденных аномалий языка, мягкого и твердого нёба, челюстей, гортани.

Но и при нормальном строении речевого аппарата человек нередко говорит невнятно и неправильно. Это результат небрежного воспитания речи или подражания окружающим, которые имеют различные пороки произношения.

К числу причин нарушения дикции относятся и всевозможные функциональные расстройства нервной системы. Вспомните: если вы когда-то в детстве внезапно сильно испугались или очень громко кричали, то у вас могла появиться осиплость. Стараясь преодолеть ее, вы, возможно, произносили слова невнятно. Привычка говорить неправильно могла закрепиться на длительный срок.

Чтобы избавиться от «каши во рту», прежде всего надо обратиться к врачу-фоноатру или логопеду. Он назначит нужное лечение, предложит выполнять специальные упражнения. Домашние должны помогать вам правильно выговаривать слова, терпеливо и без раздражения разъяснять, как должен звучать голос.

Тренировку начинают с дыхательной гимнастики, которая обеспечивает равновесие дыхательной мускулатуры. Сделайте 5—10 коротких, но глубоких вдохов непременно через нос и замедленных выдохов через рот. Эти дыхательные движения хорошо делать утром, еще лежа в постели. Полезно повторить их и днем, но только не сразу после еды и не перед сном.

В комплекс обычной гигиенической гимнастики также включите упражнения, укрепляющие дыхание. Запомните правило при их выполнении: вдох через нос должен быть коротким и энергичным, выдох длинный и шумный через вытянутые в трубочку губы.

Упражнения начинают и заканчивают ходьбой: на три шага — вдох, на четыре шага — выдох.

1. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох — руки быстро поднять горизонтально вверх, выдох — медленно опустить руки вниз.

2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Вдох — развести руки в стороны, повернув туловище влево (вправо), выдох — медленно вернуться в исходное положение.

3. Ноги на ширине плеч, правая рука на спинке стула. Вдох — левую руку и левую ногу энергично поднять вверх, выдох — медленно опустить руку и ногу.

4. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох — правую руку поднять вверх, выдох — наклониться, коснуться левой ступни. Вдох — выпрямиться, выдох — опустить руку.

5. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Вдох — быстро поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, выдох — руки медленно опустить через стороны вниз.

Каждое упражнение проделайте 5—6 раз.

Правильная артикуляция — залог хорошей дикции и звучности голоса. Рекомендуются следующие упражнения для нижней челюсти, языка и губ:

— легко и широко открывайте рот так, чтобы нижняя челюсть опускалась вниз примерно на два пальца;

— язык во рту должен лежать плоско, так, чтобы он касался передних зубов; затем свободно высовывайте его изо рта, поднимайте вверх, опускайте вниз; делайте круговые движения по нёбу, движения по направлению то к левой, то к правой щекам.

Вялость губ препятствует правильному произношению. Чтобы устранить этот недостаток, следует делать такие упражнения:

— подтягивание верхней губы к деснам и верхним зубам; опускание верхней губы к деснам и нижним зубам; при этом старайтесь, чтобы мышцы рта и лица не были напряжены;

— нижнюю губу растягивают в горизонтальном направлении и вниз настолько, чтобы видны были нижние зубы; нижняя челюсть при этом должна оставаться неподвижной, рот слегка полуоткрытым.

После этого начинайте тренировку в произношении гласных и согласных. Четко произносите гласные О, А, Э, И, У, Ы, соединяйте их затем друг с другом: ОА, ЭИ, УЫ, ИЫ; АЭ, АИ, АУ, АО, АЫ, ЭА, ЭО, ЭИ, ЭУ, ЭЫ; УО, УА, УЭ, УИ, УЫ.

Далее согласные звуки соедините с гласными: получатся такие сочетания:

Б — БО БА БЭ БИ БУ БЫ

П — ПО ПА ПЭ ПИ ПУ ПЫ

Т — ТО ТА ТЭ ТИ ТУ ТЫ

Д — ДО ДА ДЭ ДИ ДУ ДЫ

Затем переходите к произношению коротких слов, меняя в них ударения, например: АМБА — АМБА, АРКА — АРКА, БОБА — БОБА и т. д. После этого два коротких слова произносите строго на выдохе то в вопросительной, то в отрицательной форме, например: «Боря дома?» «Бори нет!»

Первое время все эти упражнения лучше делать перед зеркалом, занимаясь до 20 раз в день по 3—5 минут.

Уверена, что вы обязательно овладеете четким произношением, надолго сохраните свежесть, силу и выносливость голоса. Желаю успеха!

Александра Тихоновна РЯБЧЕНКО,
кандидат медицинских наук

Уважаемые товарищи!
У нас среди населения широко распространено приготoвление настоя чайного гриба. Говорят, что он очень полезен. Верно ли это? Если да, то как употреблять его?

Ростов-на-Дону

П. ВАСИЛЬЕВ

Настой чайного гриба

ИМЕЕТ ЦЕННЫЕ СВОЙСТВА

ЧАЙНЫЙ ГРИБ впервые стали применять на Востоке (Индия, Япония), а затем он получил широкое распространение и на Западе. Этим объясняется существование ряда синонимов чайного гриба: японский, индийский, маньчжурский, морской, японская матка, волжская медуза. Все эти названия условны.

Чайный гриб представляет собой симбиоз (сожительство) бактерий уксуснокислого брожения и дрожжеподобных грибов. Хрящевато-упругая студенистая и гладкая верхняя часть гриба — это скопление клеток уксуснокислых бактерий, а в нижней волокнистой части обитают дрожжевые грибки.

Выращивают чайный гриб в широкой стеклянной банке, в которую наливают остывший сладкий чай. В процессе жизнедеятельности гриба происходит расщепление сахара на органические кислоты, винный спирт и углекислый газ. Жидкость, в которой растет гриб, приобретает приятный кисло-сладкий вкус и превращается за счет образовавшейся углекислоты в слегка газированный напиток, так называемый чайный квас.

Наилучшие вкусовые качества у семидневного чайного кваса. В нем сохраняются кофеин и катехины чая, аскорбиновая, никотиновая и пантотеновая кислоты, рибофлавин. Содержатся в напитке также уксусная, щавелевая, молочная, глюконовая, лимонная и некоторые другие кислоты, небольшое количество спирта (примерно как в кумысе и кефире).

Настой чайного гриба широко используют как прохладительный напиток и как средство, повышающее аппетит, при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся понижением кислотности желудочного сока. Систематическое питье настоя оказывает легкое послабляющее действие.

Чайный квас обладает способностью задерживать рост одних бактерий (бактериостатическое действие) и убивать другие (бактерицидное действие). На этом основании врачи наряду с другими средствами рекомендуют чайный квас для полосканий больным ангиной, воспалением глотки, языка, десен. Используют его в виде примочек на веко глаза при ячмене, для лечения гнойных ран.

Однако прежде чем начать пить настой чайного гриба, следует обязательно посоветоваться с врачом. Как показали наблюдения, при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка или двенадцатиперстной кишки чайный квас может оказать неблагоприятное воздействие. Из-за наличия в этом напитке сахара его нельзя пить людям, страдающим сахарным диабетом.

Как приготовить настой из чайного гриба? Это делают так.

В чисто вымытую широкоую, двух- или трехлитровую стеклянную банку наливают некрепкий, чуть теплый, подслащенный чай (100—150 граммов сахара на литр) и кладут промытый в кипяченой



воде гриб. Для роста чайного гриба необходим свободный доступ воздуха к поверхности пленки, поэтому банку не следует плотно закрывать, достаточно прикрыть ее двумя-тремя слоями марли.

В течение 7—8 дней банку держат в комнате, но так, чтобы на нее не падали

прямые солнечные лучи. Затем настоявшуюся жидкость процеживают и хранят готовый напиток в темном прохладном месте не более трех дней (в холодильнике — четыре-пять дней). Если чайный квас перестоится, он становится очень кислым и может вызвать раздражение слизистой оболочки рта и желудка.

Чайный гриб следует периодически вынимать из банки и обмывать кипяченой водой: зимой — через каждые две-три недели, а летом — через одну-две недели. Более длительное пребывание гриба в настое вызывает старение пленки, она отмирает, приобретает бурую окраску и начинает распадаться.

Готовый настой рекомендуется употреблять по 1/2—1 стакану три раза в день за полчаса до еды.

Равиль Салахович ХАМИДУЛЛИН,
кандидат медицинских наук

Уважаемая редакция!
Сообщите, пожалуйста, можно ли определить кислотность желудочного сока без зондирования.

А. БРОНШТЕЙН

Житомир

«Зондирование» без зонда возможно

ПОЛУЧЕНИЕ желудочного содержания для определения его кислотности с помощью зонда — широко распространенный метод исследования. Вместе с тем зондирование можно проводить не всем больным. Вполне естественно, что исследователи стремятся создать такие методы изучения секреторной деятельности желудка, при которых не требовалось бы введения зонда.

В ряде зарубежных стран предложены препараты, позволяющие судить об особенностях секреции желудка. Созданы они и в нашей стране. В настоящее время эти препараты проходят апробацию в лечебных учреждениях.

Весьма перспективным считают специалисты метод радиотелеметрического исследования секреторной функции желудка, разработанный академиком Академии наук Украинской ССР Е. В. Вабским совместно с инженером А. М. Соринным

и апробированный в клинических условиях. Миниатюрную радиокапсулу (величина ее меньше однокопеечной монеты), укрепленную на нити, легко проглатывает больной. Находясь в желудке, радиокапсула подает «сигналы» об уровне кислотности на специальное записывающее устройство.

Несомненно, когда эти методы будут внедрены в широкую практику, врачи смогут без зондирования получать точные данные о кислотности желудочного сока больных.

Широкa
Ксения Ивановна ШИРОКОВА,
профессор

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПРИ ОБЩЕМ высоком уровне трудовых гарантий, распространяющихся на всех рабочих и служащих в СССР, советское законодательство устанавливает специальные льготы для женщин, имеющих грудных детей.

Матери, кормящей ребенка грудью, по месту работы, кроме общих перерывов, предоставляются и дополнительные. Эти перерывы включаются в счет рабочего времени и подлежат оплате наравне с фактически проработанным временем. По установившейся практике они оплачиваются по среднему заработку, а не по тарифной ставке.

Продолжительность перерыва определяется правилами внутреннего трудового распорядка по согласию между администрацией и местной профсоюзной организацией и составляет не менее 30 минут; при рождении двойни, согласно установившейся практике, предоставляется перерыв не менее часа.

Иногда место работы матери далеко от места кормления ребенка или по состоянию здоровья малыша получасовой перерыв недостаточен. Тогда администрация совместно с местной профсоюзной организацией могут разрешить более длительный перерыв.

Законом предусмотрено, что перерывы предоставляются не реже чем через каждые три с половиной часа. В счет этого времени включается не только проработанное время, но и перерывы: обеденный и на кормление ребенка. Следовательно, второй перерыв должен предоставляться не позднее чем через три с половиной часа после начала первого перерыва для кормления. Соответственно этому при семичасовом рабочем дне мать имеет право на два перерыва, а при шестичасовом и более коротком рабочем дне — на один.

Если по состоянию здоровья ребенка требуется кормить его чаще, чем через каждые три с половиной часа, то, согласно существующей практике, на основании врачебного заключения должно быть увеличено число перерывов.

Идя навстречу интересам матери и ребенка, практика допускает присоединение перерыва для кормления ребенка к обеденному; объединение двух перерывов для кормления ребенка и перенесение их к концу рабочего дня, то есть сокращение его продолжительности.

Разумеется, что все это возможно только с согласия матери и при отсутствии медицинских противопоказаний.

В тех случаях, когда кормящая мать в связи с кормлением ребенка не может трудиться на прежнем месте и нет работы, одинаковой по квалификации и оплате, она переводится на другую работу. Если при этом может уменьшиться фактический заработок, то за ней на все время перевода сохраняется средняя зарплата из расчета за полугодие, предшествующее месяцу ухода в отпуск по беременности и родам. Необходимость перевода устанавливается на основании медицинского заключения и действующего законодательства.

После того, как ребенку исполнится девять месяцев, мать должна представить справку медицинского учреждения, наблюдающего за развитием малыша,

Какие льготы установлены для работающих женщин, имеющих грудных детей? — спрашивают В. Нечитайло из Лисичанска, Ворошиловградской области, москвичка М. Никова и другие читатели нашего журнала.

подтверждающую вскармливание грудью. До этого возраста все льготы матери-работнице, в том числе вскармливающей детей искусственно, предоставляются без предъявления каких-либо документов.

Советским законодательством категорически запрещено привлекать к работе в ночное время (с 10 часов вечера до 6 часов утра) женщин, имеющих грудных детей, в течение всего периода фактического кормления грудью.

Категорически запрещается также привлекать кормящих грудью матерей к сверхурочным работам и посылать без их согласия в служебные командировки.

Нил Нилович КОЧМАРЕВ,
юрист

*Дорогая редакция!
Меня волнует вопрос: почему моя дочка (ей недавно исполнилось два года) ест уголь, золу? Может быть, не хватает каких-то веществ в пище?*

Т. УДАЛОВА
Белово
Кемеровской области

В АШЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ совершенно верно. Если у ребенка возникает желание есть уголь, золу, мел, известку, глину, а иногда даже песок или землю, это, как правило, означает, что у него нарушен минеральный обмен, чаще всего — из-за недостатка кальция.

Кальций — основной пластический материал, необходимый для построения костной и других тканей. Потребность в нем особенно велика в первые годы жизни, когда наиболее интенсивно растет организм. Подсчитано, что детям дошкольного и младшего школьного возраста необходимо 0,8—1,5 грамма кальция в сутки. Чрезвычайно нуждаются в нем и подростки.

Основной источник кальция — пища, богатая его солями: молоко, творог, сыр, ржаной хлеб, фрукты, овощи и прежде всего капуста белокочанная.

Если ребенок не получает в достаточном количестве этих продуктов, у него быстро наступает дефицит кальция. Тогда-то дети инстинктивно и находят «заменители», содержащие кальций: мел, золу, глину, уголь.

Чтобы восстановить нарушенный минеральный баланс, прежде всего надо наладить правильное питание. Если этого окажется недостаточно, посоветуйтесь с врачом, возможно, он найдет нужным назначить ребенку дополнительно препараты кальция.

Обычно рекомендуют глюконат кальция по 0,5 грамма 2—3 раза в день (пос-

ле еды) в течение одного-полутора месяцев. Иногда после небольшого перерыва курс повторяют.

Но бывает и так, что дети полноценно питаются, получают глюконат, а потребность в кальции не уменьшается, по-прежнему ощущается сильная тяга к мелу и глине.

Нужно ли в этом случае увеличивать дозу глюконата? Если ребенок получает три таблетки (полтора грамма) в день, — нет. Но полезно бывает добавить витамин D, ибо он способствует лучшему усвоению кальция. В прохладное время года лучше всего давать этот витамин в виде рыбьего жира, согласовав дозировку с врачом.

Витамин D₂ образуется в коже под действием ультрафиолетовых солнечных лучей. Таким образом, летом, если ребенок достаточно бывает на воздухе, в его организме действует собственная «фабрика» витамина D. Желательно также добавлять в рацион продукты, богатые этим витамином, — печень, рыбу, яичный желток.

Ирина Сергеевна ВИНТОВКИНА,
кандидат медицинских наук



Рисунок Е. Шукаева

Литературное
творчество
наших
читателей

Сдавайся

Я ОТКРЫЛ ДВЕРЬ ЛИФТА. «Остановитесь, пожалуйста, на четвертом», — раздался откуда-то снизу детский голосок. Я остановился на четвертом. В лифт вошел Игорь Соболев из 33-й квартиры. О незаурядных способностях этого мальчика знал весь дом, вся улица, если не больше. О нем ходили легенды. И в этом была немалая заслуга его мамы, Варвары Михайловны, полной женщины средних лет, домашней хозяйки и, между прочим, общественницы. В характере ее всегда сквозила безграничная самоуверенность женщины, считающей себя самой красивой и самой образованной на этом свете, идущей в ногу с эпохой.

— Вы очень любезны, — сказал Игорь и, привстав на цыпочки, нажал кнопку первого этажа. Лифт рванул вниз, как необъезженный конь. — Благодарю вас.

— Не стоит, Игорек. Между прочим, в твоем возрасте я спускался вниз на своих двоих.

— Ценю ваше остроумие. Но лифт, по-моему, существует

для того, чтобы им пользоваться! К тому же, я думаю, что, когда вы были в моем возрасте, вы жили в другом доме, в котором навряд ли был лифт.

Я был подавлен его логикой. Лифт остановился, мы вышли во двор. Светило чудесное весеннее солнышко. Мимо нас промчалась ватага мальчишек. Они играли в извечные салки. Водил полный мальчуган лет пяти, с румянцем во всю щеку, по кличке «Слон». Он изо всех сил пытался задеть рукой кого-нибудь из играющих ребят, но те ловко ускользали из-под самых его пальцев. Ребята поддразнивали толстяка: «Слон, Слон, возьми разгон!» — и смеялись при этом так, как могут смеяться только дети.

Слон, хитро улыбаясь, подбежал к Игорю и осалил его, как бы приглашая принять участие в игре. Игорь молча отвернулся и глубоко вздохнул. Слон разочарованно хмыкнул и возобновил безуспешное преследование играющих. Все в два счета скрылись за домом.

— Почему ты не захотел поиграть с ребятами, Игорек?
 — Сейчас я вам все объясню. Дело в том, что, когда человек бегаёт, он потеет. А это обстоятельство является благоприятной почвой для катара верхних дыхательных путей в лучшем случае, а в худшем — пневмонии.

Я внимательно посмотрел на Игоря. Головастый, небольшого росточка. Одет, как для съемки в киножурнал: нейлоновая курточка с меховым воротником, зеленый мохеровый шарф и такая же шапочка. Личико бледное, вокруг больших неподвижных карих глаз легли тени.

— Ты что, болен, Игорек? — снова поинтересовался я.

— Не могу сказать, что я болен. Скорее всего у меня общее недомогание. Часто беспокоит бессонница, и к концу дня я устаю. К сожалению, современная медицинская наука еще не может предложить радикального средства против подобного состояния.

— Ты интересуешься медициной?

— Я бы этого не сказал. Но мама настаивает, чтобы я в ней разобрался. И чем скорее, тем лучше. Приходится много читать, составлять конспекты. Меня два раза в неделю консультирует по всем вопросам знакомый профессор. Он считает, что у меня есть все данные... Простите, — Игорек впервые посмотрел на меня своими грустными неподвижными глазами, — вы не чувствуете, что погода вот-вот должна испортиться?

— Нет, не чувствую.

— А я чувствую. Надвигается циклон, вот увидите. У меня предрасположенность к ревматизму, и сейчас сильно ноет левое плечо. Это всегда к перемене погоды.

— Понятно. Скажи, пожалуйста, Игорек, сколько тебе было лет, когда ты научился читать?

— Если не ошибаюсь, три года.

— Не рано ли, мой друг?

— Ценю ваше остроумие. Если вы проверяете мои знания классических опер, то могу сказать, что данную фразу произносит во втором действии цыганка Кармен в одноименной опере Бизе. Вначале она спрашивает Хозе: «Неужели ревнуешь ты меня?» И когда он подтверждает: «Ну да, ревную я!» — Кармен кокетливо роняет: «Не рано ли, мой друг?» Вы удовлетворены?

— Я... я... безусловно... Так ты интересуешься и оперной музыкой?

— Ну, я бы этого не сказал. Но мама настаивает, чтобы я в ней разобрался. Чем скорее, тем лучше. Западных и русских композиторов я уже прошел. На днях приступаю к современной музыке. Мое развитие в этом направлении сдерживает, к сожалению, слабое владение инструментом. Частые недомогания, сами понимаете, тоже сильно выбивают из мамино графика. Но главное, студент консерватории, который приходит ко мне два раза в неделю, маму не устраивает, так как от него пахнет пивом. И вместо занятий они почти все время ругаются.

— Да, Игорек, хороший ты парень! Но, видно, ничего уже не поделаешь. Мама, профессор и студент сделали свое дело! C'est la vie! Будь здоров!

— Я вас прекрасно понимаю. Вы хотите сказать «такова жизнь», не так ли?

— Это следовало ожидать! Так ты и французским языком владеешь?

— Еще не в совершенстве, но рассчитываю овладеть им до того, как пойду в школу. Ко мне два раза в неделю приходит «француженка» и один раз «англичанка».

— Тебе нравится изучать языки?

— Я бы этого не сказал. Но мама хочет, чтобы я в них разобрался. И чем скорее, тем лучше.

— Ну, а папа? Что хочет твой папа?!

— Папа ведет научно-исследовательскую работу и редко бывает дома. Поэтому ответственность за мое воспитание целиком ложится на плечи мамы, и она хочет...

— Ну, а ты? Ты можешь сказать, что тебе-то хочется?!

— Если говорить откровенно, в детстве я мечтал научиться играть в футбол. Но мама была категорически против, потому что это... это неинтеллектуально. А сейчас... сейчас мне уже ничего не хочется. Вот вышел на 15 минут подышать свежим воздухом. Наукой доказано, что в моем возрасте это очень полезно. Только все некогда. Ну, я пойду, пока нет ветра.

Ветра действительно не было. Светило чудесное весеннее солнышко. Мимо нас снова промчалась ватага мальчишек. На этот раз они пытались запустить в бездонное голубое небо самодельного бумажного змея.

Москва

А. РАС

Папашина „Заслуга“

Рисунки Ю. Федорова.



Своего сына
ретиво
угощал сначала
пивом.



Дальше — больше;
он Ванюшке
подносил
и по «чекушке».



Вырос сын.
Теперь Иван
каждый вечер
в стельку пьян.



Это,
дорогой папаша,
в основном
«заслуга» ваша!

Ник. СОКОЛОВ

Москва

Как лучше оттаивать мясо и рыбу

Маленькие Советы

* Густая шапка пены, которая образуется при закипании кофе, как крышка, задерживает в нем летучие ароматические вещества. Любители кофе



кладут эту пену в чашку, сохраняя тем самым хороший вкус и аромат напитка. Поэтому не давайте кофе долго кипеть, так как пена разрушается и пузырьки пара уносят с собой часть летучих компонентов кофе.

* Чтобы ослабить проявления горной болезни (затруднение дыхания, головную боль, тошноту), которые человек испытывает на большой высоте из-за кислородного голодания, рекомендуется увеличить количество углеводов в пищевом рационе и уменьшить количество белков и жиров. Полезно в течение дня соблюдать такое соотношение этих элементов питания — 10 : 2 : 1 (то есть 10 частей углеводов, две части белков и одна часть жиров).

* Нельзя держать сахар рядом с продуктами, имеющими сильный запах, так как сахар легко воспринимает посторонние запахи.

Если на сахаре-рафинаде появились белые пятна,



это значит, что он хранился при температуре ниже двух градусов и содержащаяся в нем сахароза перекристаллизовалась, образовав пятна. В пищу такой сахар употреблять можно.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ мясо и рыбу оттаивать надо так, чтобы их питательная ценность не уменьшалась.

Мясо полагается оттаивать медленно, тогда мясной сок при таянии кристаллов льда успеет частично впитаться. При этом сохраняются полноценные белки и экстрактивные вкусовые вещества.

Для медленного оттаивания мясо можно положить в холодильник, температура воздуха внутри которого колеблется от +2 до +8 градусов, или в верхнюю часть погреба (поближе к его крышке). Чтобы меньше влаги теря-

лось на испарение с поверхности кусков, мясо кладут в полиэтиленовый пакет или в кастрюлю с крышкой. Причем чем крупнее куски, тем меньше потери и ценных веществ и влаги.

Оттаивание лучше производить, предварительно вымыв мясо в холодной воде, тогда выделившийся мясной сок можно будет использовать для приготовления блюда. Но если мясо предназначено для варки, оттаивать его не обязательно.

Рыбу можно оттаивать быстро. Обычно ее заливают холодной водой. Мелкая рыба оттаивает через

полтора — два часа, крупная — через три-четыре. Чтобы уменьшить потери минеральных веществ, воду подсаливают (на 1 килограмм рыбы берут 2—3 литра воды и 10—15 граммов соли).

Куски замороженного рыбного филе оттаивают в кастрюле без воды при комнатной температуре: в воде утрачивается больше питательных веществ.

Не оттаивайте рыбу в теплой или горячей воде, это ухудшает ее вкусовые и питательные свойства.

П. П. ЛЕВЯНТ,
инженер-технолог

Не давайте ребенку соску-пустышку

БОЛЬШИНСТВО родителей считает, что соска-пустышка необходима. Чуть ребенок закапризничал, ему сразу дают пустышку. Ребенок успокаивается и вскоре засыпает.

Но надо ли торопиться давать пустышку? Конечно, нет. Ведь когда ребенок беспокоен, у него всегда есть к этому причины, их надо только понять. Не голоден ли малыш, не хочется ли ему попить после еды; возможно, его беспокоят газы, а может быть, он мокрый.

Если ребенок здоров, то причиной неоправданного беспокойства часто бывает нарушение режима. Строгий режим дня, регуляр-

ные прогулки, теплые ванны — все это благотворно действует на нервную систему ребенка, делает его спокойным, уравновешенным, веселым. Такому ребенку пустышка не нужна.

Кроме того, постоянное сосание пустышки вредно. В чем же состоит вред?

Прежде всего не всегда тщательно соблюдается стерильная чистота соски: ее следует каждый раз кипятить или обдавать кипятком, а хранить в чистом закрытом сосуде (стакане, чашке). И уж, конечно, никоим образом не следует взрослым брать пустышку в рот перед тем, как дать ее малышу. Грязная соска может вызвать у грудных

детей воспаление слизистой оболочки рта.

На сосание пустышки ребенок затрачивает много энергии и нередко к моменту кормления оказывается уже уставшим, вяло сосет грудь. Кроме того, как показали наблюдения, постоянное сосание пустышки приводит к тому, что у ребенка развивается неправильный прикус.

Поэтому наш совет: не приучайте ребенка к пустышке, не прибегайте к этому ненужному и даже вредному способу успокаивать ребенка.

О. П. АРТАМОНОВА,
кандидат
медицинских наук

Пользуйтесь перовыми или деревянными зубочистками

НЕРЕДКО после еды между зубами, в десневых карманах и полостях разрушенных зубов застревают остатки пищи. Современные методы приготовления блюд (слишком сильное размягчение и измельчение) снижают возможность естественного самоочищения полости рта. Поэтому рекомендуется в качестве третьего блюда, на десерт съедать не кисель или компот, а, скажем, яблоко или морковь.

Хорошо очищает зубы зубная щетка, но ею мы

обычно пользуемся только утром или вечером. В течение дня после завтрака, обеда и ужина можно прополоскать рот водой или слабым содовым раствором (четверть чайной ложки питьевой соды на стакан воды).

Можно пользоваться и зубочистками, но при этом надо помнить, что совершенно недопустимо применять всевозможные металлические предметы — иголки, шпильки, стальные перья. Ими можно повредить не только слизистую

оболочку десны, но и эмаль зуба, внести инфекцию, вызвать воспалительный процесс и развитие кариса. Такое повреждение могут нанести и зубочистки из пластмассы.

Рекомендуется применять зубочистки, сделанные из дерева или гусяного пера. Пользоваться зубочисткой надо незаметно, прикрывая рот рукой, или после обеда, выйдя из-за стола. Иначе ваши действия могут вызвать неприятное чувство у соседа по столу.

Л. Д. ЖУК,
врач

Советы
Здоровья

Синтетические губки удобны и гигиеничны

ГУБКИ из синтетических полимерных материалов заслуженно пользуются большим спросом у населения. Они обладают высокой термоустойчивостью, пористы, эластичны, мягки, приятны.

Любое мыло в воде создает щелочную среду, которая разрушает структуру синтетических губок. Но продающиеся в магазинах губки достаточно устойчи-

вы к воздействию моющих средств.

Синтетические губки обладают к тому же очень ценным свойством — на них практически не развиваются болезнетворные микроорганизмы, а также возбудители грибковых заболеваний.

Прежде чем начать пользоваться купленной губкой, ее надо прокипятить в воде в течение 3—5

минут. Повторную дезинфекцию проводят один раз в месяц.

Хранить губки из полимерных материалов полагают вдали от нагревательных приборов. Не следует прятать их в полиэтиленовые пакеты, лучше всего держать в открытой мыльнице.

Ю. И. ПРОКОНЕНКО,
врач

Пейте козье молоко

КОЗЬЕ МОЛОКО полезно и детям и взрослым. По своему химическому составу оно не только не уступает коровьему, но по некоторым показателям даже превосходит его. Так, в козьем молоке почти вдвое больше лактоальбумина — особенно ценной части молочного белка. Богаче оно и жиром, который лучше усваивается организмом, чем жир коровьего молока.

Есть в козьем молоке витамины А и D, необходимые растущему организму, а содержание в нем железа приблизительно такое же, как в женском. Вот по-

чему козье молоко рекомендуют детям грудного возраста в качестве прикорма, а иногда и заменяют материнского молока.

Качество козьего молока и его вкусовые свойства во многом зависят от того, насколько тщательно соблюдаются правила гигиены во время доения. Поэтому перед доением надо обмыть вымя козы, так как сальные железы вымени выделяют большое количество летучих жирных кислот. Попадая в молоко, они придают ему специфический запах.

Пить козье молоко, как и коровье, рекомендуется

кипяченым: в сыром могут оказаться болезнетворные микробы.

Надо учитывать, что избыток любого молока в рационе детей нежелателен. Его надо давать в сочетании с другими продуктами, в количествах, соответствующих возрасту. Например, от года до трех лет ребенок в среднем может пить не больше трех стаканов молока в день. Причем сюда входит и то молоко, которое идет для приготовления кефира, простокваши, каши, молочных супов.

В. М. ЛИТОВКО,
врач

Наиболее гигиенична посуда из нержавеющей стали и эмалированная

МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПОСУДА — эмалированная, алюминиевая, из нержавеющей стали — давно и прочно вошла в наш быт. Широкое распространение она получила благодаря ряду ценных свойств: высокой термо- и кислотоустойчивости, большой прочностью. Как же следует пользоваться отдельными видами посуды?

Медная нежеланная посуда может быть использована только для варки варенья. Хранить варенье в таком тазу нельзя.

Оцинкованное железо дольше не ржавеет по сравнению с неоцинкованным, но легко поддается воздействию пищевых кислот. В посуде из оцинкованного железа ни в коем случае нельзя ни готовить, ни хранить пищу. Она пригодна

лишь для кипячения и хранения воды или сухих сыпучих продуктов — крупы, лапши, муки.

Хорошими гигиеническими качествами обладает эмалированная посуда. Эмаль устойчива к химическим и термическим воздействиям, не влияет на внешний вид и вкус пищи. В эмалированной кастрюле во время кулинарной обработки лучше всего сохраняется витамин С. Однако надо следить, чтобы эмаль не отбивалась и не отслаивалась: кусочки эмали, попадая с пищей, могут серьезно повредить слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Алюминий легко окисляется кислородом, и на кастрюлях образуется тончайшая пленка окисла, которая предохраняет металл

от коррозии и дальнейшего окисления. Однако эту пленку легко разрушают кислоты, металл подвергается коррозии и может частично перейти в пищу. Поэтому в алюминиевой посуде не рекомендуется хранить квашеную капусту, соленья, маринады, щи, борщи, кисели.

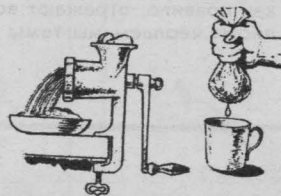
Посуда и различный кухонный инвентарь из нержавеющей стали обладают большими достоинствами в гигиеническом отношении. Нержавеющая сталь не поддается разрушающему действию кислот, щелочей, длительно сохраняет свою поверхность гладкой, блестящей, не влияет на вкусовые и питательные качества приготовляемых блюд.

Е. М. ЧЕРЕПОВ,
врач

Маленькие Советы

✳ Если после длительной или непривычной физической работы вы начинаете ощущать боль в мышцах, дайте им покой, согрейте, а затем примените легкий массаж. Эти несложные меры улучшат кровообращение в перенапряженных мышцах и уменьшат остроту болевых ощущений.

✳ При язвенной болезни, усиленном выделении желудочного сока и изжоге приносит пользу картофельный сок. Он готовится



непосредственно перед употреблением. Сырой картофель очищают, пропускают через мясорубку, а затем отжимают через 3—4 слоя марли. Пьют картофельный сок по полстакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды в течение двух-трех недель.

✳ Растительное масло надо хранить в плотно закрытой посуде. Если масло будет долго находиться в соприкосновении с воздухом, в нем могут накапливаться продукты окисления и полимеризации ненасыщенных жирных кислот, которые оказывают раздражающее и даже токсическое действие на слизистую оболочку желудка и кишечника.

✳ Решив консервировать черную смородину, многие хозяйки задумываются: что лучше — пропустить ягоды через мясорубку или раздавить их деревянным пестиком? И в том и в другом случае витамин С, содержащийся в черной смородине, сохраняется одинаково.

Дорогие наши читатели!

Журнал, который вы прочли, полностью подготовлен по вашим письмам. Таким был и наш январский номер. Второй раз в течение нынешнего года содержанием журнала от первой до последней его страницы становятся ответы на вопросы читателей.

Но и все другие номера сделаны с вашей помощью, с учетом тех пожеланий, предложений, запросов, о которых мы узнали из ваших писем.

Многообразна редакционная почта; она отражает круг проблем, связанных со здоровьем человека, его бытом, работоспособностью, миром его чувств и переживаний.

Только за пять месяцев нынешнего года редакция получила 81 523 письма. Нам пишут жители городов и сел, работники самых различных профессий, люди всех возрастов.

Все эти письма анализируются, группируются по содержанию. Тематическая картотека, которую мы ведем, подсказывает нам, какие проблемы волнуют наибольшее число читателей, какие выступления журнала могут быть полезны многим, о чем следует рассказать, каких ученых привлечь в качестве авторов. Именно на основе этих данных и строится тематический план нашего журнала.

В каждом номере вы находите раздел «Отвечают специалисты». Адресованные одному из читателей, эти ответы, как правило, отражают вопросы, интересующие многих. Из писем черпаем мы темы для разделов «Пожилым людям»,

«Советы «Здоровья». На основе переписки с читателями строится наш «Лекторий для родителей».

Однако в огромном потоке редакционной почты есть письма, на которые невозможно ответить ни журнальной статьей, ни индивидуальной консультацией. Это бывает в тех случаях, когда нас просят помочь в уточнении диагноза, посоветовать метод лечения.

В редакционной коллегии нашего журнала работают крупнейшие ученые. С нами охотно сотрудничают специалисты научно-исследовательских институтов, клиник, лабораторий. Но при всем желании ни один врач, ни один профессор, как бы опытен и доброжелателен он ни был, не может, не видя больного, ставить диагноз, давать конкретные лечебные советы.

Уже давно отечественные ученые и клиницисты выдвинули девиз, ставший золотым правилом медицины: «Лечить не болезнь, а больного». Одно и то же заболевание может протекать у разных людей по-разному, одни и те же лекарства могут оказаться в зависимости от индивидуальных особенностей организма либо эффективными, либо бесполезными, либо вредными.

Вот почему заочно лечить больного невозможно, вот почему невозможно и ответить на иные письма, поступающие в редакцию.

Мы приносим свои глубокие извинения за задержку ответов на некоторые письма, связанную с ростом нашей почты.

Надеемся, что связь с читателями будет и впредь укрепляться, становиться все более плодотворной, творческой. Редакция приложит все силы к тому, чтобы освещать на страницах журнала проблемы, интересующие многих, давать практически важные советы, отвечать на волнующие вопросы, помогая читателям укреплять свое здоровье, повышать работоспособность, правильно организовывать труд, быт, отдых, растить крепкими и здоровыми своих детей.

Содержание

Б. А. ШЕЛКОВ. Уровень шума будет снижен	1
И. П. ЕЛИЗАРОВА. Питание кормящей матери должно быть разнообразным	3
В. Ю. ГОЛЯХОВСКИЙ. Массаж, бинтование, гипсовая повязка исправят стопу	4
ВОПРОС МИНИСТРУ	5
Е. В. БОРИСОВ, В. Б. ГОЛОВ, П. М. РЫБКИН. Для злого пиявцы спасение — в принудительном лечении	6
Н. В. ВОРОТЫНЦЕВА. Желудочно-кишечные расстройства можно предупредить	8
Ю. В. ИСАКОВ. Фантомная боль устранима	9
В. К. СКРИПКА. Вторичная глаукома возникает как осложнение	10
Г. Я. ЛУКАЧЕР. Ваши опасения напрасны	11
В ЖАРКИЙ ДЕНЬ...	11, 13, 15, 23
Е. М. КАГАН. Не надо бояться рентгенологических исследований	12
А. А. ГЕНЕРАЛОВ. Солнечные ванны нужны детям	13
Е. Н. ТУРАНОВА. Гонорея излечима	14
Г. Р. КНЯЗЕВА. Птоз — не болезнь, а симптом	15
Ю. И. РАФЕС. Ксилит — прекрасный заменитель сахара	16
В. А. КУДАШЕВА. Кофе? В умеренном количестве	16
И. Н. АКСЮК. Клубника — источник витаминов и минеральных солей	17
Г. П. РАДОМИЧЕВА. Рекомендую: шпинат, ревен, сельдерей	17
К. Н. КЛЯЧИНА. Ацетон малотоксичен, но требует осторожности	18
В. И. РУМЯНЦЕВ. Морянку нужно отличное зрение	18

Н. И. САДКОВСКАЯ. Производите пайку свинцом по утвержденным правилам	18
Н. Н. КУИНДЖИ. Самое важное — приучать к усидчивости	19
К. Н. ЗАМЫСЛОВА. Это решит врач	19
Г. Ф. МАРКОВА. Отвечает автор статьи «Диета — друг, диета — враг»	20
И. И. РЕВЗИН. Зубные протезы из разных металлов нежелательны	21
Л. А. БОРИСОВА. Не показывайте ребенку диафильмы ежедневно	22
И. С. АЖГИХИН. Ни вреда, ни пользы	22
П. Н. ЧЕРНОВА, З. Я. ЗАЛЕМ. Отвечают косметологи	23
Е. М. ФАТЕЕВА. Сгущенное молоко с сахаром не рекомендуется малышам до трех лет	24
Р. Я. ГУРАЛЬНИК. Велосипедный спорт укрепляет здоровье	24
А. Т. РЯБЧЕНКО. Хорошее произношение вырабатывается тренировкой	25
Р. С. ХАМИДУЛЛИН. Настой чайного гриба имеет ценные свойства	26
К. И. ШИРОКОВА. «Зондирование» без зонда возможно	26
Н. Н. КОЧМАРЕВ. Юридическая консультация	27
И. С. ВИНТОВКИНА. Да, в пище не хватает кальция	27
ЛИТЕРАТУРНОЕ ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ. А. РАС. Старик. — Ник. СОКОЛОВ. Папашина «заслуга»	28
СОВЕТЫ «ЗДОРОВЬЯ»	30
ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!	32

Главный редактор М. Д. ПИРАДОВА.

Редакционная коллегия:

Я. Г. БАРАНОВ (заместитель главного редактора), О. В. БАРОЯН, В. А. ГАЛКИН, С. М. ГРОМБАХ, С. А. ЗУСЬКОВ (главный художник журнала), Ю. Ф. ИСАКОВ, Е. Г. КАРМАНОВА, Г. Н. НАССИЛЬ, И. А. КАСИРСКИЙ, И. А. КРЯЧКО, М. И. КУЗИН, С. П. ЛЕТУНОВ, Д. С. ОРЛОВА, М. А. ОСТРОВСКИЙ, Л. С. ПЕРСИАНИНОВ, П. А. ПЕТРИЩЕВА, А. А. ПОКРОВСКИЙ, С. А. ПОСПЕЛОВ (ответственный секретарь), А. Г. САФОНОВ (заместитель главного редактора), В. С. САВЕЛЬЕВ, М. Я. СТУДЕНИКИН, М. Е. СУХАРЕВА, Н. В. ТРОЯН, А. П. ШИЦКОВА, П. Н. ЮРЕНЕВ.

Технический редактор З. В. ПОДКОЛЗИНА.

Адрес редакции: Москва, А-15, ГСП, Бульварный 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».

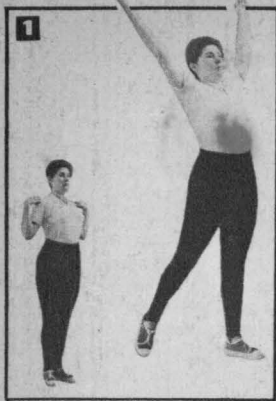
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 14/V 1970 г. А 00089. Подписано к печати 8/VI 1970 г. Формат бумаги 60 × 92¹/₂. Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 10 500 000 экз. (1-й завод 1 — 9 912 800 экз.). Изд. № 1345. Заказ № 1652.

Ордена Ленина типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. Москва, А-47, ГСП, улица «Правды», 24.

На первой странице обложки: Дзезназган, Казахская ССР. Рабочие медного рудника любят прогулки на байдарках.

Фото Ю. БАГРЯНСКОГО.



1 Руки к плечам, ноги вместе. 1—2 — правую (левую) ногу отвести назад на носок, руки вверх — в стороны — вдох. 3—4 — приставить ногу, руки к плечам — выдох. Повторить 4—6 раз.



2 Руки на поясе, ноги вместе. 1 — перенести прямую левую (правую) ногу через спинку или сиденье стула — выдох. 2 — приставить ногу — выдох. Повторить упражнение 8—10 раз.

ЭТОТ КОМПЛЕКС оздоровительной гимнастики рассчитан на два месяца самостоятельных занятий для практически здоровых мужчин и женщин разных возрастов. Упражнения выполняют не ранее чем через час-полтора после еды и не позднее чем за час-полтора до сна.

Желающие могут включить в занятия несколько упражнений из 1-го и 2-го комплексов.

В первые дни более трудные упражнения (6, 7, 9, 10) лучше делать с меньшей до-

зировкой, но обязательно соблюдая ритм дыхания.

Людам старшего возраста 9-е упражнение можно заменить приседаниями, а выполняющая 10-е, при наклоне назад голову не запрокидывать, подбородок прижать к груди, наклоняться назад не ниже уровня сиденья стула. 12-е упражнение они могут выполнять без скакалки.

Заканчивают занятия прогулками на свежем воздухе, бегом трусцой до 3—8 минут, а в заключение — водными процедурами.

См. «Здоровье» №№ 2 и 5 за 1970 год.

Кандидат педагогических наук А. Х. ГУСАЛОВ

Сегодня и ежедневно

Оздоровительная гимнастика Комплекс 3



3 Сядь на стул. 1—2 — наклонить туловище вправо, стараясь коснуться пола рукой. 3—4 — наклонить туловище влево, стараясь коснуться пола рукой. Дыхание произвольное. Повторить упражнение 6—8 раз.



4 Руки на поясе. Согнутую в колене ногу положить на сиденье стула. 1—3 — три пружинистых наклона, стараясь коснуться руками пола — выдох. 4 — выпрямиться, руки на пояс — вдох. Повторить 6—8 раз.



5 Сядь на стул, руки вверх. 1—2 — поворачивая туловище налево (направо), левую (правую) руку в сторону, другую за голову — выдох. 3—4 — выпрямиться, руки вверх — вдох. Повторить упражнение 6—8 раз.



6 Сядь на стул, опершись руками о край сиденья. 1—2 — привстать и перенести ногу назад через спинку стула. 3—4 — перенести ногу обратно, сядь. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.



7 Сядь на пол, упершись руками о пол, а ноги положить на сиденье стула. 1—2 — опираясь на кисти и пятни, прогнуться — вдох. 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить 4—6 раз.



8 Сядь на стул. 1—3 — левую (правую) ногу поставить на сиденье стула и, обхватив руками голень, три раза коснуться головой колена — выдох. 4 — опустить ногу — вдох. Повторить упражнение 3—4 раза.



9 Правая ступня на сиденье стула. 1—2 — встать на стул, 3—4 — переступить через него и стать перед стулом на левой ноге, правая на стуле. 5—8 — повторить движение назад. Повторить 3—4 раза.



10 Сядь на стул, ноги закрепить в упоре, руки на пояс. 1—2 — наклониться назад, руками стараясь коснуться пола — вдох. 3—4 — возвратиться в исходное положение — выдох. Повторить упражнение 6—8 раз.



11 Руки на сиденье стула, левую ногу вперед, правую назад. 1 — прыжком левую ногу отставить назад, правую — вперед. 2 — прыжком левую ногу вперед, правую назад. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.



12 Прыжки через скакалку в течение 50—60 секунд. Ноги вместе. Скакалка за спиной. Дыхание произвольное. Заканчивая занятия, переходите к ходьбе на месте. Ходить старайтесь, высоко поднимая колени.

526



МИНИСТЕРСТВО ХИМИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР * ВСЕСОЮЗНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «СОЮЗБЫТХИМ»

Лак для волос Прелесть

«ПРЕЛЕСТЬ» — лак для волос в аэрозольной упаковке. Покрывает прическу тонкой эластичной пленкой — «невидимой сеточкой», придает волосам естественный блеск. Прекрасно сохраняет форму прически. Легко снимается гребенкой.



СОЮЗТОРГРЕКЛАМА



Цена 20 коп. Индекс 70328