



# ЗДОРОВЬЕ

АКТУАЛЬНО

По статистике, с каждым годом в нашей стране рождается все больше больных детей. Значит, у них уже не будет абсолютно здорового потомства. А какими будут наши дети — такими будут наши внуки, правнуки.

От чего зависит здоровье нации? Почему болеют наши дети? В наших ли силах сделать так, чтобы новое поколение рождалось здоровым и крепким?

Эти вопросы тревожат педиатров Орловщины, это важная тема и для заместителя главного врача Орловской городской больницы имени Боткина Надежды Анатольевны ТАРАСОВОЙ:

— Когда задумаешься о причинах рождения нездорового ребенка, то четко понимаешь, что его состояние зависит в первую очередь от здоровья матери и окружающей среды. Девочка рождается с готовым набором яйцеклеток. А что такое яйцеклетка? Это будущий человек, в состоянии которого отражаются все предыдущая жизнь его мамы. То есть перенесенные болезни, и вредные привычки, и питание, и недостаток витаминов...

Сейчас появились генно-модифицированные продукты, которые неизвестно как скажутся на будущем здоровье ребенка. Хотя многие могут возразить: мол, новые технологии необходимы. Да, но в разумных пределах. Нужно отдавать себе отчет, что все это не способствует сохранению здоровья.

Считаю, что настоящим бичом нашего времени стали компьютеры, СВЧ-печи, сотовые телефоны. Точнее, излучения, которые вызывает эта техника. Ведь доподлинно еще неизвестно, как это излучение влияет на клетку человека.

Заболевания, передающиеся половым путем, нарушают микрофлору организма будущей матери, ведут к хроническим заболеваниям женской и мужской половой сферы, формированию спаек, бесплодным бракам. А четверть всех браков сейчас бесплодны. Бездетные пары употребляют разные лекарственные препараты, чтобы получить потомство с помощью искусственного оплодотворения. Но "ребенок из пробирки" — это масса всяких лекарств, дополнительно воздействующих на организм родителей.

Аборты тоже губительно действуют на полость матки, оставляя там разрушительную картину, а потом в этой разрушенной полости должен будет вырасти ребенок. Вот и получается, что девочка подходит к своей первой беременности, уже испытав неблагоприятные воздействия на свой организм.

Наши бабушки нам говорили, что беременная женщина не должна употреблять ни одной таблетки. И это правильно. Но, к сожалению, мы вынуждены применять различное

## Жизнь в интересном положении

лечение беременных, чтобы ребенок родился более-менее полноценным.

Итак, будущая мама пришла к своей первой беременности с набором заболеваний. Конечно, желательно, чтобы молодые люди готовились к беременности, заранее проходили комплекс витаминов, подготавливали свой организм. Как муж, так и жена. Радует то, что сейчас таких пар становится все больше.

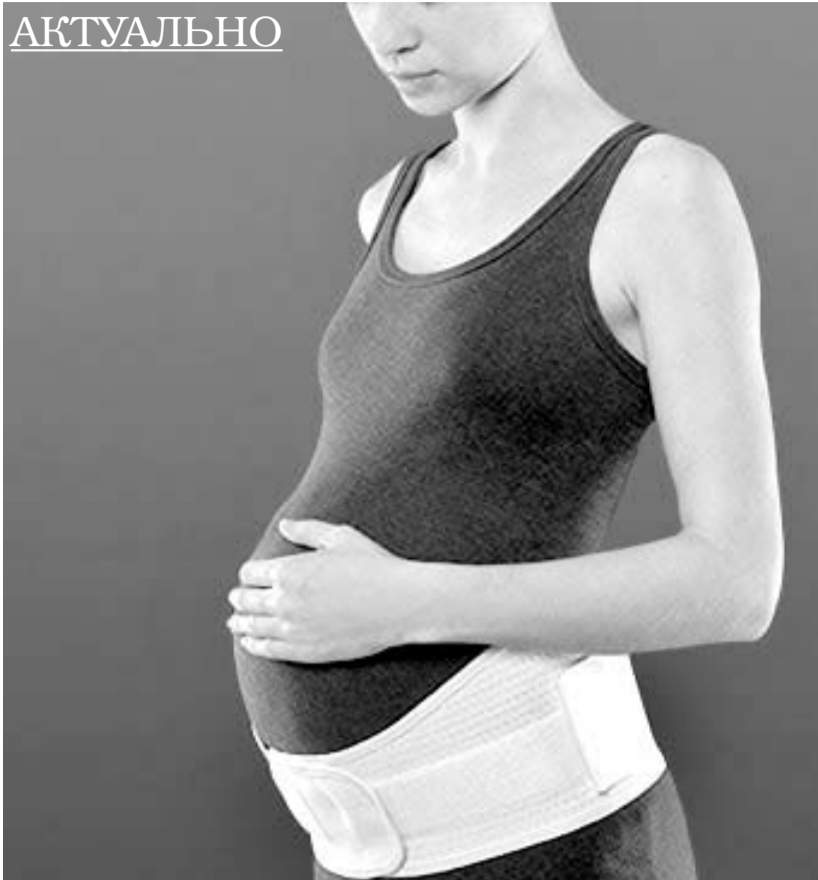
Но потом, во время беременности, нужно избегать вредных влияний. К сожалению, многие женщины продолжают курить. Никотин вызывает сужение сосудов, а значит, сужение сосудов плаценты, то есть вы как будто пережимаете трубку к кислородом, который поступает к вашему ребенку. Если вы его любите и ждете, ну как вы можете поступать так со своим малышом? А ведь

он все чувствует и понимает, различает даже ваш голос после 20-ти недель беременности.

Очень важно питание беременных. Вот пример. Идет закладка щитовидной железы, а мы знаем, что у нас в регионе недостаток йода. Это может привести к тому, что у ребенка будет нарушение всех функций и систем организма, в том числе может пострадать и умственное развитие.

Недавно я была в гостях, и папа, узнав, что я врач, спросил меня: "Почему у дочки, которой не исполнилось и двух лет, зубки чернеют и ломаются? Просто жалко смотреть на ее черный ротик". Родители не кормят малышку кока-колой, конфетами, но тем не менее такое вот происходит.

Я не могу ответить на этот вопрос однозначно, но, возможно, во время беременности, когда происходи-



ла закладка зубов, мама испытывала какое-то вредное влияние. Может, это был недостаток кальция или фтора. И это сыграло свою роковую роль в формировании зубов ребенка.

Хочу, чтобы каждая семья, которая собирается иметь ребенка, задумалась над этим. Небольшие отклонения от правильного и рекомендуемого поведения во время беременности и до нее могут негативно сказаться на состоянии здоровья малыша.

Сейчас много детей с близорукостью или другими нарушениями зрения. Мы привыкли списывать на то, что они много читают, занимаются. Нагрузка играет свою роль, но, возможно, имеют значение и внешние воздействия в период закладки органов у детей. Нужно правильно питаться. Как? Этому учат во всех женских консультациях. У нас выпускаются санитарные бюллетени, брошюры. Каждая беременная женщина должна прочесть их и руководствоваться ими.

Подготовила С. ЮРОВА.

## РЕКОМЕНДУЕТ ДИЕТОЛОГ

### Щи да каша — здоровье наше

Согласитесь, гречневая крупа давно стала для нас символом повседневности и общепита. А вот во всем мире ее считают чуть ли не элитарным продуктом, так как гречка относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные. О гречке рассказывает врач-диетолог Г.А. Медведева.

Европейцы уверены, что гречка пришла к нам с Востока, но не всегда могут пояснить, откуда конкретно. На самом деле гречка родом из Южной Сибири и Алтая. Археологи считают, что 2 тысячи лет назад гречка была любимой культурой у славян. Сытная гречневая каша наравне со щами и ржаным хлебом почиталась основой богатейшего русского здоровья.

И очень важно, что гречиха до сих пор не подвергалась генному модифицированию.

Гречневой крупе в 5 раз больше, чем в других злаках, минеральных соединений, витаминов группы В, фолиевой кислоты, рутина. Особенно гречка богата железом и магнием, имеет сбалансированный белок. Причем такой белок по биологической ценности равен белку мяса, рыбы, яиц. Много в гречке ненасыщенных жиров, которые улучшают обмен холестерина в нашем организме. А клетчатки больше, чем в пшенице, рисе, перловке.

Гречневая каша полезна при так называемых "болезнях цивилизации", а это нарушение обмена веществ, проблемы с холестерином и токсинами, расстройство иммунитета, стрессы. Кроме того, гречка снимает проблемы, связанные с пищеварением, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях. Гречку рекомендуют есть тем, кто хочет сбросить лишний вес.

Гречневая крупа у нас по традиции ассоциируется с кашей. На самом деле, из гречневой крупы можно приготовить много-много вкусных и полезных блюд, внося в свой рацион разнообразие.

Советую приготовить пудинг. Для этого отварите до полной готовности неполный стакан гречки, добавьте 150 граммов распаренных сухофруктов (любых, какие есть в доме: чернослив, изюм, курага, яблоки, груши), 1 яйцо и 100 граммов сметаны. Всю смесь выложите в форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Верх пудинга разровняйте и смажьте взбитым яйцом. Выпекать в духовке при температуре 250 градусов до образования румяной корочки. Вкусно и малокалорийно.

Более сытны гречневые оладьи. Отварите 100 граммов гречки и смешайте ее с обжаренной луковичей, отварным и размятым кусочком тыквы, можно добавить потертый на терке кусочек томатной солы, добавьте по вкусу соль и специи. Полученную массу надо развести отваром от тыквы до консистенции сметаны и выпекать оладьи на растительном масле.

М. ПАВЛОВСКАЯ.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Орловский территориальный фонд обязательного медицинского страхования сообщает, что информация о деятельности системы ОМС и организации дополнительного лекарственного обеспечения отдельных категорий граждан в Орловской области и ответы на часто задаваемые вопросы можно найти на интернет-сайте Орловского ТФОМС, расположенном по адресу: www.tfoms.org.ru

## ПСИХИАТР СОВЕТУЕТ



## Судьба как зебра

Практически все конфликты происходят как следствие нетерпимости к недостаткам других. Это порой очень раздражает, и сдержаться бывает ой как трудно. Неминуема ответная реакция, и начинается порочный круг бесконечных упреков и обид. Иди на примирение неспроста, ведь каждая сторона считает себя правой и уступать не собирается. Так уж получается в жизни, что недостатки других кажутся огромными, а собственные — незаметными. И чаще нам свойственно именно то, что раздражает в других. Вот некоторые рекомендации, как избежать ошибок и неприятностей, которые приводят к конфликтам.

● По мере возможности старайтесь не преувеличивать недостатки другого человека и не навязывайте упорно свою точку зрения, особенно если вы понимаете, что были не правы.

● Помните, что многие неприятные черты характера обусловлены неправильным воспитанием в раннем детстве. Перевоспитать своего коллегу вам не удастся, а вот позаботиться о том, чтобы ваши малолетние дети не испытывали трудностей общения в будущем, можно.

● Создайте в своей семье благоприятную, доброжелательную обстановку. Нет, не надо ограждать их от малейших жизненных сложностей, потому что, повзрослев, подросток не сможет справиться с неурядицами самостоятельно. В итоге появятся разочарование и беспомощность.

● Не должно превалировать воспитание по принципу "золушки". Безразличие даже к элементарным жизненным потребностям формирует в ребенке нерешительность, робость, лживость, скрытность. С чем придет такой человек во взрослую жизнь — предугадать несложно.

● Многие взрослые люди называют себя нервными. А это значит, что они находятся в постоянном напряжении. Причиной психического напряжения приводит не только к негативным изменениям всего организма, но и к неоправданной мышечной перегрузке. Поэтому если вы считаете, что очень быстро выходите из

берегов, обратите внимание на свое физическое состояние. Здоровье — залог душевного комфорта, как ни банально это звучит.

● Об этом хорошо осведомлены профессиональные спортсмены. Они знают, что постоянные нагрузки расслабляют мышцы и уменьшают психическое напряжение. Конечно, серьезные занятия физкультурой не всем под силу, но и обычная вечерняя прогулка поможет рассеять неприятные мысли и, возможно, избежать конфликта.

● Еще в древности было замечено, что приход в город шумов и устраивание веселых праздников снижают обращение людей к лекарствам. Да, надо уметь смеяться. В том числе над собой. Порой к месту рассказанный анекдот или забавная житейская история помогут разрядить обстановку и сгладить конфликт.

● Человек с тяжелым характером, который видит мир в мрачных тонах, чаще других страдает многими болезнями и лечит его намного сложнее. В выигрыше остается тот, кто с иронией реагирует на жизненные неурядицы.

● Не будьте игрушкой в руках своих страстей, не поддавайтесь унынию. Жизнь как зебра. Сегодня серая полоса, завтра черная, но обязательно наступит белая. В том и сила человека, чтобы находить положительные стороны в самой скверной ситуации. И еще: относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.

Александр ЕРОХИН.

# Чтобы дифтерия не вернулась

Многие родители испытывают сомнения при слове "вакцина". Между тем именно вакцинация стала одним из инструментов, снижающих детскую инфекционную заболеваемость. В нашей области свыше 95 процентов детей привиты от столбняка, коклюша, кори, краснухи и эпидемического паротита. И результаты есть. Насколько важна иммунопрофилактика для маленьких детей, и от каких заболеваний может спасти прививка? Сегодня мой собеседник — заместитель главного врача детской поликлиники при орловской городской больнице имени Боткина Ирина Николаевна ПАНТЮХИНА.

— Расскажите более подробно о вакцинации в нашей области.

— Все знают, что, когда в 1990-е годы в стране был нарушен график прививок, началась эпидемия дифтерии. Болели не только дети, но и взрослые. Были и смертельные случаи. Сейчас все налажено, и уже в течение нескольких лет в нашей поликлинике нет случаев ни дифтерии, ни кори.

Но, к сожалению, в первой половине прошлого года был подъем заболеваемости коклюшем. Это связано в основном с тем, что иммунитет у детей старшего возраста снижен, но они перенесли заболевание в легкой форме, потому что прививка у них в детстве все-таки была.

Последнюю прививку от коклюша мы делаем в возрасте полутора лет. Она особенно важна для маленьких детей, потому что ребенок до года переносит коклюш очень тяжело.

— Какова ситуация с прививками против краснухи?

— С 2001 года в календаре прививок была введена вакцинация против краснухи для детей в возрасте одного года, а затем мы начали делать ее в возрасте 13 лет. Цель — снижение риска заражения беременных женщин от этой инфекции. Дело в том, что само заболевание дети переносят легко, но если заболевает беременная женщина, то возникает риск рождения больного

ребенка. Очень часто у детей с синдромом врожденной краснухи бывают тяжелые пороки сердца, поэтому мы стараемся прививать девочек-подростков.

Но в течение прошлого и нынешнего годов возникла проблема с недостаточным поступлением вакцины. В России, к сожалению, такая вакцина не производится.

— Сейчас наблюдается рост числа заболеваний гепатитами...

— Существует несколько гепатитов: А, В, С, Д, Е. Гепатит А протекает сравнительно легко. Он передается воздушно-капельным или водным путем. Против него есть прививки, но мы их не делаем, так как этот гепатит не имеет массового распространения.

А вот гепатит В — очень тяжелое заболевание, которое поражает печень, поэтому мы делаем прививку, начиная с периода "новорожденности". Сначала в роддоме, потом в поликлинике. В этом году мы закончили вакцинацию против гепатита В детям 13, 14, 15 и 16 лет, всего привили 2600 подростков. Но снова возникли проблемы с вакциной. Тем, кому в этом году исполняется 13 лет, не хватает прививочного материала. Можно приобрести вакцину в аптеке за свои деньги, прийти к врачу в поликлинику и самостоятельно привить ребенка.

— Известно, что прививка против паротита особенно важна для мальчиков...

## ВАКЦИНА



— Да, осложнение заболевания в виде воспаления половых органов может в дальнейшем повлиять на детородную функцию мужчины. Прививку мы делаем мальчикам в годовалом возрасте и повторяем в 6 лет.

— О прививке против гриппа, наверное, можно позаботиться уже сейчас.

— Да, уже в сентябре надо проводить вакцинацию, самое позднее в октябре, потому что

иммунитет вырабатывается в течение 2 — 3 месяцев. Современная вакцина позволяет прививать уже полугодовалых детишек. Но в связи с ограниченным количеством вакцины мы проводим вакцинацию всего 2 — 3 тысячам детей.

Если у ребенка какое-то заболевание, педиатр может сделать медицинский отвод от прививки. Но у нас в поликлинике с медотводами всего несколько человек. Это дети, ко-

торые с рождения страдают тяжелыми заболеваниями или перенесли операции. Как только улучшится их состояние, мы будем стараться сделать им прививки.

Обращаюсь ко всем мамам с просьбой быть внимательнее к своим детям, к их здоровью и не забывать вовремя приходить в поликлинику для вакцинации.

Светлана КУЗНИК.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

# Сон до полуночи

Про существование суточных биоритмов слышали все. Для каждого человека они индивидуальны. Но есть общие правила, которые "закодированы" в организме человека на генном уровне. Если их знать и к ним прислушиваться — можно помочь себе жить, работать и отдыхать в более правильном, щадящем режиме.

Для многих людей подниматься в 6 утра равносильно подвигу. Тем не менее, наш организм уже в 5 часов готовится к пробуждению. Активируются его защитные силы, повышается температура тела, увеличивается содержание адреналина в крови.

Интересно, что йоги называют этот период "вата". По их представлениям, человек, проснувшийся в 6 часов, сохраняет энергию на весь день. Но надо помнить, что с перестрой-

крови и вырабатывая гормоны стресса. Однако обмен жидкости в тканях идет пока вяло, поэтому у тех, кто просыпается в это время, бывают отеки лица, припухшие веки.

Благоприятный период — с 8 до 13 часов. Обмен веществ находится на высоком уровне, улучшается кровообращение. Хорошее время для лечебных и косметических процедур.

После полудня процессы жизнедеятельности замедляются. Снижается давление, падает уровень гормонов в крови, ослабевают защитные силы организма. Наши предки правильно делали, что ложились в эти часы отдыхать. Самое подходящее время.

К 15 часам дня опять увеличивается частота сердечных сокращений, активизируется кровообращение и работа всех органов. Можно заниматься спортом, потому что сила мышц максимальная, координация движений хорошая.

Вплоть до 20 часов вечера вновь неоднозначный период. Вроде до сна еще далеко, а организм уже почувствовал усталость, и к 21 часу мозг начинает вырабатывать гормон сна — серотонин. В это же время снижается температура тела и незначительно поднимается давление, подсказывая, что пора отдыхать.

Редко, когда молодой, активный,



работающий человек может позволить себе пожить в 21 час вечера — времени не хватает катастрофически. Тем не менее, специалисты, изучающие суточные биоритмы человека, рекомендуют засыпать до полуночи. Как они утверждают, самый полезный сон тот, что до 24 часов ночи.

И. ФИЛИНА.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.