

Медики часто говорят, что язва желудка — результат неправильного питания. Верно. Но это не единственная возможная причина язвенной болезни.

# ОХ УЖ ЭТА ЯЗВА

## ПРИЧИНЫ

**Неправильное питание.** Злоупотребление копченостями, жирным мясом, острыми приправами ведет к развитию болезни. К тому же острая, жирная и тяжелая пища вызывает чрезмерное выделение желудочного сока, который может разъедать стенки желудка. Соленья, маринады, крепкие бульоны, много кофе тоже не радость для желудка. Надо стараться сочетать мясо со свежими овощами, а к маринованным овощам добавлять картофель или макароны.

**Нервное напряжение.** Без конфликтов на работе, без размолвок в семье не проживешь, но если стрессовое состояние не ограничивается единичными случаями, а перерастает в хроническое, то болезням проще атаковать человека. Постоянная усталость, недосыпание, стрессы, нервные срывы могут привести к развитию язвенной болезни. Более того, в последнее время в медицинской литературе все чаще можно встретить мнение врачей о том, что "стрессовая" причина более значимая в развитии язвы, нежели питание.

**Незданная бактерия.** Еще одна из причин возникновения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — бактерия со сложным названием хеликобактер пилори. В организм она попадает через рот и оседает в желудке. Может пробуравливать



слой желудочной слизи и паразитировать на стенках желудка.

## КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ЯЗВУ?

**Симптомы.** Тупая ноющая боль натощак или через пару часов после еды. Иногда боль отдает в область сердца, в левое подреберье или спину. Постоянная изжога и отрыжка, иногда рвота, язык обложен налетом. Бывает, что мучают ночные голодные боли. Растет аппетит (при этом наблюдается переносимость острых и жирных

продуктов) или, наоборот, появляется отвращение к пище.

Боли при язве — это спазм стенок желудка, возникающий из-за его повреждения. Хорошо помогает очень жидкая манная каша, иногда стакан теплого молока.

При язвенной болезни необходимо есть в одно и то же время, иначе желудочный сок начинает разъедать стенки желудка. Если поесть вовремя не удалось, надо выпить хотя бы стакан воды или некрепкий чай с сахаром, чтобы разбавить концентрацию желудочного сока.

Язва чревата кровотечениями. При кровотечении язвы двенадцатиперстной кишки характерен черный кашеобразный стул, а если кровоточит язва желудка, то может возникнуть рвота кофейного цвета. При малейшем подозрении на язвенное кровотечение надо вызвать врача, лечь на спину и положить на живот холод (грелку с холодной водой, лед или даже кусок замороженного мяса из морозильной камеры). Нельзя принимать сердечные и сосудосуживающие препараты.

Но причиной болей в животе может быть не только язвенная болезнь. Есть и другие не менее опасные заболевания. Например, острый аппендицит иногда начинается с сильных болей в верхнем отделе живота. Острый холецистит и панкреатит тоже проявляются болью в желудке и повышением температуры. Инфаркт миокарда тоже может заявить о себе болью в области желудка, но при инфаркте резко падает давление, появляется боль, которая отдает в правую руку, и выступает холодный пот.

Окончательный диагноз может поставить врач, он же назначит и лечение. Правда, в народе известно немало и домашних средств, которые способствуют рубцеванию язвы.

**Если, уважаемые читатели, кому-то из вас пришлось благополучно воспользоваться таким средством или вы знаете об успешном "домашнем" излечении своих родных и близких — поделитесь опытом (письменно или по телефону 76-35-50). Мы с удовольствием опубликуем ваши рецепты в подборке "Не болей!"**

## МАСКИ ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

### КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН НА ДОМУ

**Желтковая** — содержит холестерин, который подавляет образование кожного сала. Перед мытьем головы смешать 1 ч. ложку воды, 1 ч. ложку спирта, 1 желток. Весь состав втирать в корни волос. Держать 10 — 15 минут, после чего смыть теплой водой и вымыть голову.

**Белковая** — 1 — 2 белка втереть в волосистую часть головы, оставить до высыхания, затем волосы вымыть.

**Морковная** — 1 — 2 ст. ложки сока моркови и 1 ст. ложку лимонного сока смешать и втирать в волосы.

**Хлебная** — четвертинку засохшего черного хлеба размочить в кипятке и втереть в кожу головы. Смыть через полчаса, но тщательно смыть хлебные остатки получится только под хорошей струей воды, но не в тазике.

Такие маски целесообразно делать перед мытьем головы 1 раз в 10 дней. Полезны они именно для жирных волос.

### ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

## МОРКОВНОЕ МАСЛО ОТ ЦАРАПИН

Всем известно, что морковь содержит бета-каротин, бесценный компонент, обладающий хорошим ранозаживляющим эффектом. Попробуйте сами и вы узнаете. Масло можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно натереть морковь на мелкой терке, поместить в эмалированную кастрюлю, залить подсолнечным маслом и на слабом огне довести до кипения. После того как смесь остынет, масло осторожно слить, чтобы не попала мякоть. Все — морковное масло готово к применению. Хранить его лучше в прохладном, защищенном от солнца месте.

**Е. ДОЛГОВА.**  
г. Орел.

Чтобы доставить ребенку радость в день его рождения, обязательно дарить ему горы игрушек и заваливать шоколадными вкусностями. Лучше устроить настоящий детский праздник. Именно детский, без взрослых разговоров и напитков. Надо постараться сделать так, чтобы малыш почувствовал свое взросление.

# НА ОДИН ГОД СТАРШЕ

## В ДЕТСКОЙ

Если ребенок уже учится в начальной школе, то желательно вместе с ним готовиться к предстоящему празднику. Лучше приглашать не более пяти детей, чтобы было и не скучно, и не очень шумно. Ребенку надо поручить подготовить приглашения. На четвертинке обычного альбомного листа можно что-нибудь нарисовать или приклеить картинку, а рядом написать слова приглашения. Можно сделать приглашение в форме цветочка, бабочки, сердечка — что подскажет фантазия. Пусть это получится не очень ровно и красиво, зато своими руками.

Ребенку можно поручить убрать комнату и украсить ее к приходу друзей, но здесь нужна помощь взрослых. Он будет уверен, что сделал все сам: вытер пыль, разложил игрушки, полил цветы, развесил надувные шары, но вы должны проконтролировать весь процесс.

Ответственность за стол полностью на родителей, но не забывайте, что детей больше интересует общение, игра, веселье, нежели изысканные блюда. А вот интересным стол должен быть. Пусть на каждой тарелочке будет открытка с именем того, кто здесь сидит, а может и маленький сувенирчик. Открытки способен подготовить ребенок самостоятельно. Пусть будут на столе свечи, может, даже игрушки, морс, фруктовые коктейли с настоящими ягодами. Все это поднимает настроение.

Конечно, не забудьте про внешний вид ребенка. Бальное платье и фрак, наверное, не нужны, а опрятность и праздничность не помешают. Хотя почему бы и не бальное платье, если в вашей ситуации это не будет смотреться вызывающе на фоне остальных детей.

И все-таки самое главное — это развлекательная часть. Не рассчитывайте, что дети будут весь вечер играть. Вы — их главный организатор. Шумные игры должны сочетаться со спокойными. Если дети хотят танцевать — не запрещайте им подвигаться, а соседей предупредите о возможных неудобствах. Приглашать детей к столу можно несколько раз за вечер, чередуя игры и чаепитие. Кстати, в вашей программе может быть и просмотр мультфильма, но не очень длинного.

Для маленьких детей есть приятная игра "Найди приз". Гости по очереди достают, например, из шапки карточки с загадками. Они должны быть о тех предметах, которые находятся в комнате. К примеру: "У нас в доме под окошком висит теплая гармошка". Ребенок отгадывает и ищет свой приз под батареей.

Вариантов множество. Лишь бы были веселье, смех, радость. Вы заметите, как после такого праздника станете ближе своему ребенку. А не это ли самое главное?

Подготовила **И. ФИЛИНА.**

## ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

(НИ У КОГО И НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ)

**Свежий творог** — источник кальция. Часто одной из причин аллергических заболеваний является серьезная нехватка в организме как раз этого элемента.

**Кабачки цуккини** — абсолютно диетический овощ, богат различными витаминами, особенно витамином С.

**Овсяная каша** обладает обволакивающими свойствами, а значит, препятствует всасыванию аллергенов, вызывающих аллергическую реакцию.

**Зеленый чай** содержит большое количество витамина Е, который защищает, помогает выводить токсины и аллергены.

**Рис** отлично усваивается и включает в себя все двадцать аминокислот.

**Мясо кролика** очень полезно детям и будущим мамам, оно улучшает работу кишечника и желудка и не вызывает аллергии.

По материалам медицинских изданий.



### РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## УКСУС ОТ ДАВЛЕНИЯ

Про этот способ мне рассказала женщина, которая лежала со мной в одной палате. Если у меня поднимается давление, я сразу делаю так: чистые хлопчатобумажные носки смачиваю обыкновенным столовым уксусом, отжимаю, надеваю и ложусь в постель. Потом принимаю таблетки. Могу в носках и заснуть. Как правило, приступ проходит.

**Т. МАКСИМОВА.**  
Пенсионерка.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.