

АКТУАЛЬНО

Имя этой бактерии — сальмонелла. Она не только коварна, но и чрезвычайно хитра. Она так умело приспособилась к окружающей среде, что долгое время может сохранять завидную активность: в холодильнике — до 20 дней, в мясе — до 60 дней, и даже на обычных предметах она спокойно проживёт до двух месяцев. Но, к счастью, бороться с ней можно и подстраховаться от возможных неприятностей тоже вполне реально. Надо только знать, как это сделать правильно. Сегодня на вопросы отвечает ведущий специалист-эксперт отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Орловской области Нелли Ивановна ЛЯПИНА.



Кто заболел раньше: курица или яйцо?

— Какова ситуация по заболеваемости сальмонеллёзом в Орловской области?

— Ежегодно у нас регистрируется до 600 случаев сальмонеллёза. По прогнозам, в 2009 — 2010 годах в области ожидается рост заболеваемости этой инфекцией.

Чаще всего заболевают дети от года до двух лет, потому что в этом возрасте система пищеварения у ребёнка только начинает адаптироваться ко «взрослой» пище и поэтому является особенно уязвимой для таких инфекций.

— Как может произойти заражение?

— Сальмонелла — это возбудитель, который постоянно находится в организме животных, поэтому человек чаще всего заражается пищевым путём при употреблении недостаточно термически обработанных блюд из мяса птицы и яиц. Реже зара-

жение возможно через окружающие предметы, например при использовании одной разделочной доски для сырых и готовых продуктов.

— Значит, достаточно хорошо проваривать мясо, и всё будет в порядке?

— Не только. Необходимо соблюдать и другие условия.

Покупайте только те мясные и молочные продукты, которые находятся в холодильных камерах, а не на прилавке (в тепле сальмонеллы размножаются в сотни раз быстрее). Разливное сырое молоко и из торговых точек, и с частных подворий надо

обязательно кипятить. Весовой творог использовать только после термической обработки, например в выпечке.

— А если творог куплен в магазине?

— Если он в фабричной упаковке, на которой написано, что продукт прошел пастеризацию, то он считается готовым к употреблению. Но если творог расфасован в том же магазине в обычных полиэтиленовых пакетах, то его также нужно термически обрабатывать.

Не используйте в пищу сырые яйца, лучше отказаться и от глазуньи и омлетов. Для полного уничтожения сальмонелл в яйце, скорлупу необходимо промывать и варить не менее 10 минут с мо-

мента закипания.

— Знаю, некоторые любители сырых яиц протирают тщательно скорлупу спиртом и пьют...

— Это бессмысленно, потому что сальмонелла появляется внутри яйца ещё до того, как курица его снесёт. Также ошибочно думать, что перепелиные яйца в этом отношении безопасны. Они тоже могут быть источником заражения, хотя намного реже. А поэтому лучше не рисковать с сырыми яйцами и непрожаренными блюдами из яиц.

Мясо птицы тоже надо тщательно проваривать — не менее полчаса или даже часа, и варить его следует маленькими кусочками.

Кстати, всеми любимые шашлыки и кури-гриль в последнее время приобретают всё большую эпидемиологическую значимость в передаче сальмонелл и других возбудителей кишечных инфекций.

И, конечно, необходимо мыть руки перед едой и перед приготовлением пищи.

— Какие симптомы говорят о том, что, возможно, человек заразился?

— Первые симптомы сальмонеллёза — это тяжесть и боли в животе, порой очень сильные. Поднимается высокая температура, бывает и до 39 градусов, появляются рвота, понос. Обычно симптомы проявляются уже через 2—3 часа после заражения. Скорость развития болезни зависит от того, какую дозу сальмонелл вам удалось проглотить. Чем больше доза, тем быстрее и тяжелее будет протекать инфекция.

При первых симптомах нужно обратиться к врачу, так как промедление чревато обезвоживанием и интоксикацией организма. И, конечно же, ни в коем случае нельзя самостоятельно принимать антибиотики.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Солнечные ожоги

КАРТОФЕЛЬ

Клубни картофеля очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать сок через марлю. Смазать им лицо или смочить в нем марлевую салфетку и наложить на пораженные участки кожи. Картофельный сок оказывает противовоспалительное действие, поэтому применяется при лечении солнечных ожогов. Сок можно смешать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15—20 минут.

МАСКА ДЛЯ ОПАЛЕННОЙ СОЛНЦЕМ КОЖИ

Несколько клубней картофеля отварить в мундире, очистить, размять в пюре и смешать со свежей сметаной или сливками. Смесь в теплом виде нанести на лицо на 10—15 минут, затем кожу протереть ватным тампоном.

Если на сильно обожженный участок кожи сразу же наложить сырой тертый картофель, это успокоит боль и предотвратит появление волдырей.

При солнечных ожогах на обожженные места можно наложить слой кашицы из тертого сырого картофеля на 20—30 минут.

Покрасневшую и раздраженную кожу лица следует припудривать картофельной мукой.

Если после пребывания на солнце наблюдается покраснение носа, его несколько раз обильно припудривают крахмалом.

ЧАЙ

При солнечных ожогах рекомендуется накладывать компресс из крепко заваренного чая (чайную ложку чая заварить в 1/4 стакана кипятка, настаивать 30—40 минут, процедить). Процедуры продолжительностью 20—30 минут проводятся 2—3 раза в день. Компрессы снимают боль и ощущение жжения.

Жом после использования чайного напитка можно использовать в виде компресса.

Предварительное смазывание кожи лица или других частей тела крепко заваренным чаем предупреждает возникновение солнечного ожога.

РОМАШКА

Настой ромашки (столовая ложка на стакан кипятка, настаивать 30 минут) используется для примочек и компрессов при солнечных ожогах.

Спиртовую настойку или 5—10-процентный водный отвар ромашки (столовую ложку сухих соцветий залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать около часа) полезно добавлять в любой жирный или витаминизированный крем. Крем с такой добавкой помогает при раздражении кожи и солнечных ожогах.

АЛОЭ

Обожженные участки кожи рекомендуется смазывать соком из свежих листьев алоэ.

При ожогах применяется и разведенный кипяченой водой сок алоэ (1:1). Пропитанные разведенным соком и отжатые салфетки накладываются на обожженную поверхность 1—2 раза в день каждые 5—10 минут в течение часа.

АРБУЗ

При ожогах применяют лосьон, приготовленный из равных частей арбузного и огуречного сока.

ОТВАР ЗВЕРБОЯ

Взять столовую ложку сухой травы (листьев и цветков) звербоя, залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут и сразу же процедить. Использовать для примочек и протираний при ожогах.



РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА Что поможет в жару сердцу и сосудам

Хочу рассказать о вкусном и полезном напитке, который не только хорошо утоляет жажду, но и поможет в жару сосудам и сердцу. Называется этот напиток айран.

Готовится он из бифилайфа или йогурта, минеральной воды и соли. Смешать ингредиенты нужно в такой пропорции: треть объема приготавливаемого напитка составляет бифилайф или йогурт, две трети — минеральная вода. Затем добавьте щепотку соли и все перемешайте — напиток вспенится. Остудите его в холодильнике — и айран готов к употреблению.

Е. КОРОЛЁВА,
г. Орел.

СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ

Настои для здоровья сердца

Чайную ложку корней валерианы лекарственной залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде в течение 2 часов и процедите. Принимайте по столовой ложке 3—4 раза в день. Применяется для улучшения сердечно-сосудистой деятельности.

Применяйте как успокаивающее и болеутоляющее средство такой настой: столовую ложку листьев мяты перечной залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Принимайте по столовой ложке 3—4 раза в день. стакан плодов калины залейте литром горячей воды, кипятите 8—10 минут, процедите, добавьте 3 столовые ложки меда. Пейте по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Дает хороший эффект при заболеваниях сердца, гипертонии.

Четыре столовые ложки травы пустырника (цветущие верхушки растений длиной до 40 см) залейте стаканом горячей воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охладите в течение 45 минут при комнатной температуре, процедите. Полученный настой

долейте кипяченой водой до стакана. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды. Настой следует хранить в прохладном месте не более двух суток.

Цветки боярышника кроваво-красного (1 часть), листья мяты перечной (3 части), плоды фенхеля обыкновенного (2 части), корневище с корнями валерианы (4 части) залейте стаканом кипятка (на столовую ложку смеси) в термосе, выдержите ночь и процедите. Выпейте в течение дня в 3—5 приемов при сердечной недостаточности.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ

Травы от летних недугов

Не любите таблетки? Доверьтесь природе и используйте лекарственные свойства растений.

В ПОМОЩЬ ДЕЗОДОРАНТУ

Летом бывают такие жаркие денечки, что дезодорант не спасает. В таком случае облегчение принесет настой из листьев шалфея. Это отличное противомикробное и противовоспалительное средство. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 мин, процедите. Пейте 1—2 стакана в день.

ПЕРЕД ПУТЕШЕСТВИЕМ

Если сильно нервничаете перед авиаперелетом, успокоиться поможет настой Melissa. Столовую ложку сушеных листьев залейте стаканом теплой воды и подогрейте на медленном огне, не доводя



до кипения. Процедите отвар и выпейте за час до отлета. Хорошо также принимать Melissa на ночь.

ПРИ АККЛИМАТИЗАЦИИ

Отвар чабреца помогает уменьшить воспаление слизистой оболочки горла, устранить кашель — то есть снимает симптомы, которые могут появиться при резкой смене климата и акклиматизации. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка, дайте завариться 5 мин. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Прежде чем использовать народное средство, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.