

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.