

**Исчез препарат новокаинамид. Это старое, проверенное многолетней практикой средство от некоторых болезней сердца. Для многих «сердечников» это лекарство — своеобразная палочка-выручалочка. Больной мог самостоятельно помочь себе во время приступа аритмии, приняв таблетку. И вот новокаинамид исчез. Его нет ни в медицинских учреждениях, ни в аптеках, ни на фармацевтических складах. Отсутствие привычного препарата почувствовали и больные, и врачи. Безоружными оказались и кардиологи «скорой помощи». Они вынуждены доставлять больных с приступом тахикардии сразу в отделение, где свободных мест практически не бывает.**

КА-РА-УЛ!

## ТАБЛЕТКА ДЛЯ СЕРДЦА

Я обратился в отдел лекарственного обеспечения при областном управлении здравоохранения. Там знают о серьезной проблеме, связанной с исчезновением новокаинамида. Мне объяснили следующее: объединение, производящее это лекарство, остановилось. Точная причина остановки пока не известна, но одна из версий — нет сырья для производства. Так или иначе, больным от этого нелегче, ведь лекарство многим помога-

ло и по цене было доступно.

Наверное, на фармацевтическом рынке есть аналоги проверенного временем препарата. Вон сколько красочных упаковок стоит на аптекарских витринах. Смотрятся привлека-



тельно, но и...цены солидные.

Но не только в ценах дело. Откройте инструкцию по применению того или иного препарата. Перечень противопоказаний и побочных эффектов порой занимает большую часть инструкции. Как оно еще будет действовать, это ноу-хау? Уж очень не хочется быть в роли подопытного кролика, тем более когда речь идет о заболеваниях сердца.

Так что от ностальгии по новокаинамиду никак не избавиться. На себе уж не один десяток раз проверял этот препарат — никогда не подводил. Понимаю, что на местном уровне эту проблему не решить, но если появится какое-либо аналогичное лекарство, максимально приближенное к нашему новокаинамиду по эффекту, безопасности и цене, — хотелось бы об этом узнать.

**В. КРАСИН.**

СПАСИБО

## ОН МЕНЯ СПАС

Долгое время я мучился мужской болезнью — простатитом. Обращался к врачам: одни предлагали мне операцию, другие говорили, что заболевание пожизненное и ничем помочь нельзя. Но тут появился врач-уролог Р.А. Селищев, который работает в поликлинике Заводского района города Орла. Я обратился к нему за помощью, и в течение трех месяцев он вылечил меня от этого недуга. На прием к такому врачу идешь с радостью: очень он внимательный и чуткий человек. Благодарю вас, доктор, от всей души!

**И. БОГАТЫРЕВ.**  
Ветеран труда и тыла.

МЕДИЦИНСКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

## КОМУ ОТДАТЬ ЗАВТРАК?

Распространено мнение, что съеденное на ночь автоматически превращается в жир, а то, что съедено на завтрак, сгорает без остатка. Это не так. Человек полнеет от обильной пищи и недостатка движений, а не от того, когда он поел: утром или вечером. Просто поздний ужин отрицательно влияет на качество сна.

Многие ученые считают, что человек может начинать свой ежедневный рацион с обеда, минуя утренний прием пищи. По некоторым данным, мнение о важности плотного завтрака было «запущено в оборот» американскими производителями кукурузных хлопьев.

Существующая поговорка «Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, а ужин отдай врагу» теперь серьезно оспаривается. Отдохнув за ночь, наш организм не нуждается сразу же после пробуждения в большом количестве пищи. Кстати, вот какая поговорка была распространена в средние века в Западной Европе: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь в десять раз».

Переваривание пищи — тяжелый физиологический акт. В это время около 75 процентов всей крови идет к желудку, а сам процесс переваривания длится 3-4 часа. Получается, что, плотно позавтракав и отправившись на работу, мы тем самым не даем пище нормально перевариться.

Если без завтрака обойтись трудно, прислушайтесь к совету специалиста по питанию и долголетию, который рекомендует облегчить свое утреннее меню, то есть можно употреблять каши, соки, фрукты и все, что легко переваривается. Нельзя с утра есть мясо, рыбу и прочие тяжелые продукты, лучше перенести их на вечер.

С точки зрения физиологии, идеальный вариант — поспать после еды. Эксперименты на животных доказали, что в таком случае пища переваривается легко и спокойно.

Лично мне такой совет по душе, но как он далек от нашей реальности...



## БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ОТ НЕРВОВ

### Язва обожает стрессы

Известная фраза «все болезни от нервов» не лишена научного смысла. Многие заболевания провоцируют именно психоэмоциональные проблемы. Медики подтверждают эту мысль.

По мнению британских врачей, примерно половина людей, болеющих астмой, гипертонией, псориазом, сахарным диабетом, мигренью, язвой, заработали этот недуг только из-за нервных переживаний. Причем можно жить в условиях длительного «вялотекущего» стресса, а можно получить одно сильное нервное потрясение на фоне благополучной жизни. И та, и другая ситуация могут стать причиной тяжелой болезни.

Механизм заболевания «от нервов» медики объясняют примерно так: человек испытывает стресс, он в свою очередь вызывает спазм сосудов, а если сильные волнения случаются часто, то сосуды могут зафиксировать это состояние сужения. Вот вам и повышенное кровяное давление, то есть гипертония.

А такое распространенное сегодня заболевание, как язва, просто обожает нервные переживания. Организм человека в период стресса перестает регулировать выделение желудочного сока. Его избыточное накопление начинает разрушать слизистую оболочку желудка. Несколько серьезных конфликтов — и вот, пожалуйста, язва.

Конечно, не каждый организм болезненно реагирует на жизненные переживания. Некото-

рые нервничают, конфликтуют, ругаются, а остаются здоровыми. Замечено, что сильнее всего стресс бьет по творческим личностям. Причем чем талантливее, образованнее, порядочнее человек, тем больше он подвергается психоэмоциональным перегрузкам. Кстати, сильный пол в этом отношении более раним.

### Любовные муки — каждому

Существует еще одно мнение относительно нервных переживаний. Стресс в небольших «порциях» полезен и даже обязателен для человеческого организма. Он играет стимулирующую роль для всех органов. Главное, чтобы стресс не затянулся и, конечно, не выбил надолго из привычной жизни.

Тут все индивидуально. Кого-то одолевает бессонница после незначительной перепалки в общественном транспорте, а кто-то стойко перенесет потерю самого близкого человека. Для каждого человека существует своя предельно допустимая доза нервных переживаний. За ее пределами открывается дорога ко многим заболеваниям.

Любопытное мнение высказывают психологи относительно любовных переживаний. Неразделенная или отвергнутая любовь приносит мучения, которые порой тяжелее пережить, нежели какую-нибудь болезнь. И все-таки эти переживания (особенно в юном возрасте) не являются разрушительными для организма. Наоборот, психологи считают,

что любовные муки надо бы испытывать каждому человеку. Они необходима часть полноценной жизни.

Как же определить силу разрушения своих переживаний и наконец сказать себе твердо, как некогда говорила главная героиня романа «Унесенные ветром»: «Об этом я подумаю завтра...» Для этого существует простенький тест.

Итак, ваше эмоциональное здоровье, возможно, в опасности, если:

- вы перестали с удовольствием ложиться спать, а утром безо всякой причины просыпаетесь с рассветом и уже не засыпаете;
- даже при полноценном ночном сне утром не чувствуете себя отдохнувшим;
- у вас появляется энергия к концу рабочего дня, когда все нормальные люди поглядывают на часы в предвкушении отдыха;
- те неприятные мелочи, которые раньше не задерживали вашего внимания, теперь могут вызвать всплеск негодования.

Свой психический настрой можно определить с помощью запахов. Понятно, что человек выбирает тот аромат, который ему нравится. Например, запах цитрусовых (апельсины, лимоны, мандарины) считают приятным для себя большинство уравновешенных людей. Ароматерапевты объясняют это тем, что запах цитрусовых действует возбуждающе, это запах жизненной энергии. Эмоционально уставшие люди отдадут предпочтение мятным парам, и, скорее всего, запах краски или бензина их не будет раздражать. Истощенному не-

рвному организму ни к чему стимуляция, ему самое время отдохнуть.

### Время двигать мебель

И все-таки не надо постоянно сосредоточиваться на негативных эмоциональных переживаниях. Борьба со стрессом можно. Советы, которые дают врачи-психологи, выглядят традиционными и оттого кажутся малоэффективными, но если их выполнять — польза будет.

Ни в коем случае не надо «пережевывать» неприятную ситуацию с утра до ночи, даже если вы виноваты в происшедшем. Посетите старого приятеля и «поплачьтесь» ему в жилетку — в нашей стране близкие люди являются хорошими психотерапевтами. Если пойти не к кому, затейте ремонт. Перекрасьте окно, переставьте мебель или хотя бы сделайте генеральную уборку. Поверьте: помогает.

Приводит в чувства и физкультура, а если вы раньше шарахались от турника, то теперь в горячке можно не рассчитывать силы. Впрочем, излишнее спортивное усердие может «стряхнуть» некоторые неприятности.

Если самостоятельно справиться с пережитым не получается, примите растительные антидепрессанты типа «Ново-Пассита» или настойку пустырника, валерианы.

Врач-психиатр областной психиатрической больницы Александр Ерохин считает, что главное — не опускать руки, надо сделать все, чтобы помочь своему организму справиться со стрессом. Мне показала любовь к своей технологии собственного успокоения:

— В своей практике я сталкивался со случаями, когда причиной нервных заболеваний являлось излишнее самолюбие. Пациенту кажется, что замечания начальника несправедливы, что начальник вообще не способен быть руководителем. Может быть, так оно и есть, но невозможность пациента что-либо изменить приводит его к стрессу, причем длительному.

А если попытаться посмотреть на ситуацию иначе? Допустим, начальник действительно глуп и занимается не свое место. Успокаивай себя тем, что ты настоящий специалист и что никто не сделает твою работу так, как ты. Кстати, если такая ситуация реальна, то, будьте уверены, коллеги все видят и оценивают вас реально, хотя не всегда могут сказать правду. Чаще всего понимает свою профессиональную ущербность и руководитель (если он не законченный глупец) и мучается от этого сознания больше вас.

Ну а если вы получаете нарекания по заслугам, то нечего себя «сдавать», лучше поскорее исправляйте ошибки в своей работе.

**Подготовила**  
**Ирина ПОЧИТАЛИНА.**