

ЛЮБОПЫТНО

**ДВЕ ЛОЖКИ
В ДЕНЬ**

Ученые института питания Российской академии медицинских наук советуют не отказываться от нерафинированного растительного масла.



Многие, боясь холестерина, предпочитают только очищенные сорта масла. Но нерафинированное масло, которое ничем не обрабатывалось, не теряет свои целебные свойства. Оно богато витамином Е и селеном. Достаточно двух ложек в день, чтобы обеспечить суточную норму этих необходимых веществ. Они замедляют процессы старения и предупреждают раковые и сердечные болезни. А вот жарить, наоборот, лучше на рафинированном масле, так как в нерафинированном при высокой температуре образуются токсичные соединения.

**ЛЕКАРСТВО
С ГРЯДКИ**

Если наш организм ежедневно будет получать фолиевую кислоту, то вероятность заболеть гипертонией резко снижается.



К таким результатам пришли американские ученые после длительных исследований. Секрет прост: фолиевая кислота имеет способность расслаблять стенки сосудов, облегчая движение крови. Но это не значит, что надо срочно бежать в аптеку. Фолиевая кислота в больших количествах содержится в бананах, шпинате, бруссельской капусте, брокколи.

ДАРЫ ПЧЕЛ

Исследователи из Хорватии доказали, что мед и прополис замедляют развитие опухолей.



Окончательный механизм воздействия этих даров пчеловодства до конца не изучен. Предполагается, что мед и прополис оказывают прямое токсичное действие на клетки опухоли или же стимулируют иммунную систему организма, позволяя ему самому справиться с опухолью. Конечно, мед и прополис не столь эффективны в лечении, как современные медикаменты, но в качестве дополнительного средства или профилактического они играют свою положительную роль.

**ПРИСЛУШАЙТЕСЬ
К СВОЕЙ ПЕЧЕНИ**

Очень часто болезни печени проходят без всяких видимых симптомов и также незаметно перетекают в хроническую форму. А лечение "печеночных" недугов не только малоприятное занятие, но еще и дорогостоящее. Значит, надо прислушаться к своим внутренним органам и в случае необходимости принять срочные меры.

**Печень сообщает,
что ей плохо**

Потеря аппетита, тошнота, боли в животе, появление желтизны на коже и белках глаз, потемнение мочи — все это признаки того, что с печенью не все в порядке. Некоторые списывают эти симптомы на пищевое отравление, простуду. Но когда-нибудь (обычно после праздничного обильного застолья) наступит момент, и больная печень заявит о себе во весь голос. Могут появиться сильные боли в животе и правом подреберье, изжога, отрыжка, температура. Но и после таких симптомов мы зачастую не торопимся к врачу, пока болезни печени не переходят в хронические, которые лечатся гораздо сложнее и дольше.

**Расплата
за фигуру
Шварценеггера**

Стимулирующие препараты (еще их называют анаболики), которые принимают для формирования рельефной мускулатуры, небезобидны для печени. Помимо стимулирующего действия анаболики оказывают активное гормональное воздействие на организм. Печень начинает обезвреживать большую концентрацию стимулирующих препаратов и зачастую не справляется с повышенным объемом работ. У спортсменов, которые длительно принимают стимуляторы, может развиваться острая печеночная недостаточность, связанная с закупоркой желчных путей.

Передозировка

Наша печень может страдать и от большого количества лекарств. Встречаются случаи травмы печени при использовании антибиотиков. Например, пере-

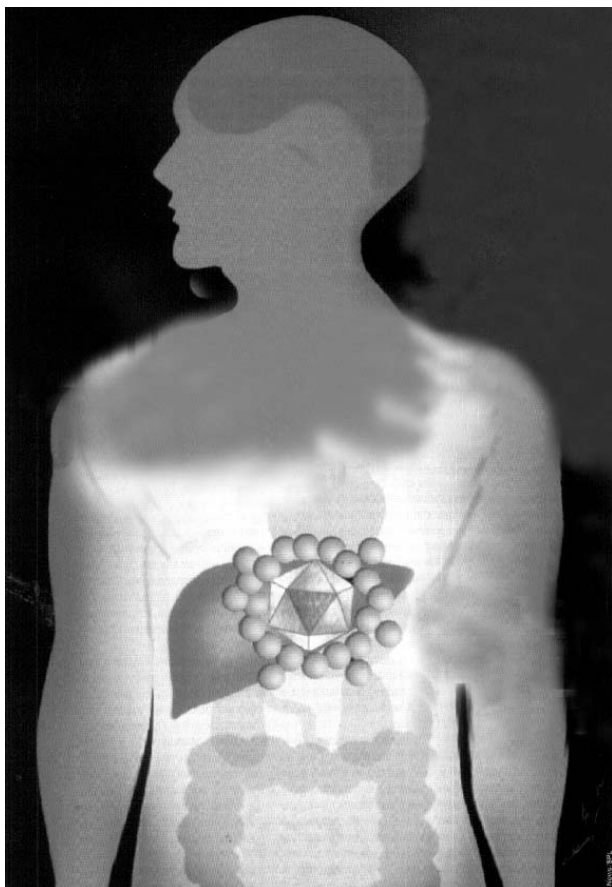
следует относиться осторожно. Если печень действительно серьезно поражена, то быстрой и эффективной чистки, рекламируемой во многих источниках информации, не получится.

Правильное очищение печени (это называется сорбционными методами лечения) проводится в медицинских учреждениях. Как правило, процедура эта дорогостоящая. И назначается она при четко определенных показаниях пациента и под наблюдением врача. Другие народные методы не очищают, а просто проводят легкую профилактику заболеваний печени. Но опять же надо спросить совета у врача, чтобы не навредить.

**Диета
с вином**

Печень — это своеобразный фильтр, который обезвреживает все токсины и яды, поступающие в организм, поэтому здоровой печени диета не нужна. При появлении дискомфорта в области печени и подозрении на заболевание надо исключить соленую, острую, жирную, копченую пищу и, конечно, алкоголь. Но если с печенью все в порядке, нет смысла истязать себя строгими диетами. Нашей печени нужно все: и сладости, и овощи, и даже вино. Но, конечно, в разумных пределах.

По материалам
медицинских изданий.



дозировка тетрациклина может вызвать повреждение ткани печени. Но чаще всего осложнения связаны со случайной передозировкой лекарств, с индивидуальной непереносимостью. Правда, бывают особенные случаи, когда, несмотря на возможные осложнения, препарат приходится вводить, так как микроорганизм погибает только от этого лекарства.

**«Генеральная
уборка» печени**

К средствам, которые обещают "абсолютно безвредное очищение печени",

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

СОВЕТ ПСИХИАТРА

**«ЧТО, МОЙ
ДРУГ, ТЫ СТАЛ
НЕВЕСЕЛ...»**

"Почему же так случилось? Я всегда следил за своим здоровьем, правильно питался, занимался физкультурой, но однажды простудился. Потом добросовестно лечился, однако время шло, а я никак не мог выздороветь". Подобная ситуация, наверное, хорошо знакома многим. А ведь это типичное начало очень распространенного недуга — синдрома хронической усталости.

Обязательный признак этого заболевания — усталость, но, к сожалению, он не единственный. Есть и другие проявления: бессонница, ничем не объяснимые перемены настроения, мышечные боли, слабость мышц, боли в суставах, светобоязнь, небольшой жар или легкий озноб. Неудивительно, что пациенты с синдромом хронической усталости испытывают чувство постоянного уныния. Тем не менее уныние не всегда обусловлено только заботами и печалью. На первый взгляд, оно вообще ничем не мотивировано. При таких симптомах надо обратиться к врачу-психиатру.

Кроме назначения лекарств (возможно, это будут небольшие дозы антидепрессантов или транквилизаторов: не надо этого бояться) врач может предложить несколько вариантов лечения синдрома хронической усталости. Один из методов — визуализация. Это намеренное использование вашего воображения. Вы должны настроиться только на хороший исход борьбы вашего организма с болезнью. Основные шаги к выздоровлению таковы: учитесь радоваться силе вашего организма, вспомните ощущения, которые бывали при выздоровлении, учитесь на некоторое время отходить от всех забот. Развить в себе такие умения не так просто, но они дают положительный эффект.

Очень важная роль в лечении отводится адаптации. Но адаптироваться — не значит покориться и привыкнуть, как думают некоторые, но сохранить стремление жить, реализовывать свои цели и не терять надежду. Нужно держать под контролем свое состояние. В первую очередь не раздражаться, ведь гнев лишает разума даже очень яркую творческую личность, он точит и съедает человека. А больному с синдромом хронической усталости необходимо чувствовать себя уверенным.

Но в то же время не надо оставлять свою работу, даже если она способствовала появлению вашей болезни. Медикаменты и самовнушение помогут справиться и восстановить утраченное чувство необходимости и полноценности.

В любом случае жизнь продолжается.
Александр ЕРОХИН.
Врач-психиатр.



**Негосударственное учреждение здравоохранения
«Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД»
ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ, ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ
И ДРУГОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (УСЛУГ) ВЗРОСЛОМУ
И ДЕТСКОМУ НАСЕЛЕНИЮ В СТАЦИОНАРНЫХ
И АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ.**

Обслуживание осуществляется согласно прейскуранту, содержащему более 150 позиций. Ознакомиться с прейскурантом можно в регистратуре поликлиники, а также по телефону **55-78-91**.

НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД» в своем составе имеет широкий перечень кабинетов: гинекологический, кожно-венерологический, инфекционный, кардиологический, неврологический, онкологический, офтальмологический, отоларингологический, хирургический, урологический, эндокринологический, эндоскопи-

ческий, ультразвуковой диагностики, стоматологической ортопедии.

Желающие могут застраховать своих детей на годовое амбулаторно-поликлиническое обслуживание в НУЗ «Узловая больница на ст. Орел ОАО «РЖД», стоимость которого составляет 720 руб.

Учреждение предоставляет весь перечень медосмотров по следующим расценкам:

Медосмотр на профпригодность (руб.)	440
Медосмотр на право управления автомобилем (руб.)	190
Медосмотр на право ношения оружия (руб.)	90
Медосмотр на право посещения бассейна (руб.)	50