

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

НЕ БОЙТЕСЬ ДОКТОРА

Сейчас много говорят о предстоящей реформе здравоохранения. На мой взгляд, нынешнее здравоохранение не соответствует требованиям современности. Работая в государственной медицине, я видела ее недостатки и не понимала, почему так происходит. Уже год я работаю в системе частной медицины и вижу эту проблему совсем с другой стороны, а именно со стороны отношения человека к своему здоровью.

По-моему, предстоящая реформа здравоохранения пытается решить не только проблему ответственности государства за здоровье своих граждан, но и проблему повышения ответственности каждого человека за свое здоровье. В своей практике мне приходится сталкиваться с такими случаями, когда 50-летний человек ничего не знает о своих заболеваниях. Но в этом незнании он обвиняет кого угодно, только не себя. Человек порой больше заботится о здоровье своей собаки, о состоянии личного автомобиля, а решение проблем собственного здоровья возлагает на кого-то.

В нашем городе можно получить квалифицированную медицинскую помощь в любое время суток. В последнее время появилось много частных узких специалистов, но возникают вопросы: почему при этом здоровье населения не улучшается, почему растет заболеваемость по многим показателям, почему сокращается продолжительность жизни?

Мне кажется, что много проблем кроется в отсутствии первичного звена, то есть того самого доктора, который работает в семье и знает все о здоровье ее членов. Сейчас много пишут о семейных врачах, которые должны знать и уметь все, но сегодня поток информации таков, что уследить за ней по всем медицинским специальностям невозможно, поэтому предполагаемая модель семейного доктора не будет соответствовать требованиям современной медицины.

И все-таки я думаю, что будущее — за семейным доктором, но только подготовка такого врача будет занимать не семь, а десять или даже больше лет и будет стоить достаточно дорого. Семейный врач не только наблюдает за здоровьем

семьи, но и занимается санитарным просвещением. Из своей практики вижу, как много проблем возникает из-за незнания элементарных вещей. Куда исчезли плакаты «Мойте руки перед едой!» или «Курение вредит вашему здоровью»? Кажется, мелочь, но люди забывают иногда о простых вещах. А ведь это — немаловажные вопросы, несмотря на их кажущуюся простоту.

Хорошо, что в последнее время люди перестали бояться доктора и могут рассказать откровенно о своем самочувствии и заболевании, а это очень важно. Они не «запускают» заболевание в надежде, что пройдет само, и это обстоятельство сокращает сроки выздоровления.

Но что же делать, если возникает необходимость в консультации узкого специалиста? Конечно, ее необходимо получить, но на прием больной должен идти вместе со своим доктором, так как эта консультация нужна больше для него. Мой опыт показывает, что это — самая надежная и эффективная форма работы.

По-моему, задача доктора — научить своего пациента быть свободным от болезней и предрассудков. Ведь доктор — это учитель здоровья.

Е. СЕМИНА.
Врач-терапевт.

ЛЮБОПЫТНО
РЕАБИЛИТАЦИЯ
САЛА

Как правило, приверженцы здорового образа жизни отвергают сало в любых его видах.

Какие только «пороки» ему не приписывают! И холестерин повышает, и способствует появлению атеросклероза, и ожирение от него... Однако ученые, занимающиеся проблемами питания, выяснили, что сало не только не вредно, но и... полезно. И вот почему. Оказывается, в сале содержится кислота, участвующая в строительстве клеток и выработке гормонов. Наверное, не напрасно в старину крестьяне не отказывались от сала, да и сейчас оно по-прежнему на наших столах и в будни, и в праздники. Другое дело, что не следует переедать, но этот совет касается любого продукта.

СЕЛЬДЬ ОДИН
РАЗ В НЕДЕЛЮ

Общеизвестен факт, что беременным женщинам необходимо есть рыбу, чтобы у будущего ребенка было нормальное зрение.

Но, оказывается, для такой профилактики нужна рыба жирных сортов. Самыми полезными (из тех, что сравнительно доступны в наших краях) считаются форель, сельдь, лосось, сардины, макрель. Это совсем не значит, что нужно объедаться дарами рек и морей каждый день. Достаточно есть рыбные продукты один раз в неделю. Зрение у будущих малышей улучшается за счет жирных кислот, которые содержатся в рыбьем жире (перечисленные сорта рыб особенно богаты полезным рыбьим жиром). Эти же полезные вещества содержатся и в грудном молоке. Так что, если не удалось во время беременности полакомиться рыбкой, постарайтесь не лишать ребенка грудного молока.

ЧЕРНОПЛОДКА
НА ПЕРВОМ
МЕСТЕ

Сейчас много пишут об антиоксидантах, которые защищают наш организм от рака. При этом упоминается большой перечень продуктов, содержащих чудо-вещество.

Обычно это помидоры, шпинат, кисломолочные продукты, мед... Но сегодня диетологи единодушны: пальма первенства принадлежит черноплодной рябине и черному винограду. Виноград «капризничает» в наших природных условиях, а вот черноплодка особого ухода не требует. Значит, мудро поступают те огородники, которые находят на своих шести сотках небольшой уголок для полезной рябины. Кстати, черноплодка, выросшая в «диких» условиях, то есть в лесу или у реки, обладает такими же замечательными свойствами: она защищает наш организм от рака.

САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

НЕСПРОСТА ВЫ ЛЮБИТЕ МАСЛИНЫ...

• Можете съесть весь лимон без сахара? Тогда обратите внимание на печень и желчный пузырь. Скорее всего они требуют лечения.

• Вы готовы в огромных количествах есть оливки и маслины? Это свидетельствует не только о недостатке в организ-

ме соли, но и о том, что не все в порядке со щитовидной железой.

• Обогащаете мороженое? Причина — недостаток кальция. Чаще пейте молоко. Кстати, потребность в мороженом возникает и у возбудимых людей с истощенной нервной системой,

переживающих постоянные стрессы.

• Если вы с удовольствием съедаете по 2-3 килограмма яблок за один раз, вероятно, дело в повышенном уровне холестерина. В яблоках в полном объеме содержатся кальций, магний, фосфор, калий.

НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ГАЙМОРИТ

• Нагрейте на сковородке гречневую крупу, высыпьте ее в полотняный мешочек или чистый носовой платок и положите на переносицу. Надо держать, пока не кончится тепло. Можно проделывать такие процедуры 2-3 раза в день. Вместо крупы подойдет и соль.

• Два яйца, сваренных вкрутую, приложите к обеим сторонам носа и держите, пока не остынут.

• 5-6 раз в день жуйте кусочки медовых сот в течение 15 минут, затем воск выплюньте. Это облегчает дыхание и снижает воспаление в придаточных полостях.

• Натрите на терке корни хрена (предварительно хорошо вымытые и почищенные). Одну треть стакана полученной массы смешайте с соком 3-х лимонов и принимайте по половине чайной ложки 1 раз в день через 20-30 минут после завтрака. Курс лечения при хроническом гайморите — 3 месяца. Потом нужен перерыв. Если есть проблемы с желудком, то такое средство может не подойти.

С ОСЕННЕЙ ГРЯДКИ

СВЕКОЛЬНАЯ ОДА

Мы привыкли к тому, что свекла — это обычный овощ, который можно добавить в борщ или винегрет. А между тем лекари Киевской Руси использовали свеклу как целебное растение.

И не напрасно. Этот красный овощ содержит белки, жиры, сахара, клетчатку, витамины С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Р, РР, Е.

Богат и минеральный состав свеклы: калий, кальций, натрий, магний, железо, цинк, марганец, йод. Причем по содержанию йода свекла занимает одно из первых мест среди овощей. Полезна и ее ботва в ней есть белки и витамины.

Используют свеклу как противовоспалительное, обезболивающее, мочегонное и легкое слабительное средство. Ее рекомендуют при пониженной кислотности желудочного сока, гипертонии, анемии, сахарном диабете. Она помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей и при гриппе. Удаляет из организма соли тяжелых металлов, ртути, свинца, олова и ядовитые вещества.

Очень эффективен свекольный сок с медом в пропорции 2:1 при лечении простудных заболеваний, гипертонии, атеросклероза и рака. Принимать необходимо по четверти стакана такого напитка 3 раза в день за час до еды.

При ангине, тонзиллите, болезнях полости рта полезно полоскание свекольным соком. При насморке помогает закапывание в нос свекольного сока.



Пластырь из ошпаренных кипятком и измельченных свекольных листьев является хорошим противовоспалительным средством.

Все целительные свойства свеклы остаются и в приготовленных из нее блюдах. Есть хороший старинный рецепт — «Свекла по-монастырски». Понадобится килограмм свеклы, 200 граммов репчатого лука, ядра ваших любимых орехов — 200 граммов, 300 граммов чернослива, 2 столовые ложки семян кориандра и 2 столовые ложки меда.

Отварите свеклу и нарежьте кусочками в виде мандариновых долек. Чернослив тоже отварите и нарежьте мелкими кусочками. Мелко порезанный лук потушите на растительном масле. Орехи растолочь, соединить с медом, подготовленным луком и свеклой. Все перемешать и добавить для аромата размолотые семена кориандра. Это блюдо подходит и для тех, кто постится.

Светлана КУЗНИК.