

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

ЧЕРЕЗ ДЕСЯТЬ ДНЕЙ ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ

Женщины и девушки более уязвимы по отношению к ВИЧ-инфекции, чем мужчины, в силу ряда биологических и социальных факторов. Так, по данным областного Центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, в 2004 году количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди женщин 15-20 лет впервые за весь период регистрации превысило количество случаев ВИЧ среди мужчин этого же возраста.

Многие думают, что ВИЧ мало изучен, и никто до конца не знает, как от него защититься. На самом деле ВИЧ изучен лучше любого вируса. Чтобы защититься от него, необходимо знать четыре основных факта.

1-й факт. За 20 лет изучения вируса было установлено, что ВИЧ может передаваться только тремя путями:

Половой путь — заражение происходит при незащищенных сексуальных контактах.

Через кровь — заражение происходит при попадании в организм инфицированной крови. Например, при применении уже использованных нестерильных игл и других медицинских инструментов, при переливании крови, ее компонентов или пересадке органов.

Мать—дита — заражение происходит от инфицированной матери к ребенку во время беременности,



сти, родов или кормления грудью. Однако необходимо помнить о том, что при условии своевременного проведения профилактики и лечения более чем в 98% случаев ВИЧ-инфицированные женщины рожают здоровых детей.

2-й факт. Определить наличие вируса в крови можно только с помощью специального теста. Наиболее распространены тесты, определяющие не сам вирус, а антитела, которые начинают вырабатываться иммунной системой в ответ на попадание вируса в организм человека. На выработку ан-

тител требуется время — от одного до шести месяцев (это зависит от состояния иммунной системы человека). Поэтому если были рискованные ситуации, при которых могло произойти заражение, лучше пройти тест через некоторое время. Человек может передавать ВИЧ другим людям через 10—14 дней с момента заражения.

3-й факт. В России действует Закон "О предотвращении распространения на территории РФ заболевания, вызываемого ВИЧ". Согласно этому закону каждый гражданин РФ имеет право на

бесплатное анонимное обследование на ВИЧ, которое он может пройти как в СПИД-центрах, так и в других медицинских учреждениях, проводящих такие обследования. Человек, сдающий анализ, имеет право на получение консультации специалиста. Тестирование на ВИЧ добровольно.

4-й факт. В России большинство ВИЧ-инфицированных заразились при употреблении наркотиков внутривенным путем. Использование наркоманами общих шприцев, игл, растворов повышает риск инфицирования ВИЧ, инфекционными вирусными гепатитами В, С и другими инфекциями, передающимися через кровь. Часто даже не зная о том, что инфицирован, и не принимая мер предосторожности при употреблении наркотиков, при сексуальной близости человек может передать инфекцию другим.

Таким образом, человек может избежать заражения ВИЧ-инфекцией, изменив свое поведение на более безопасное, если он воздерживается от незащищенных сексуальных контактов, употребления наркотических веществ, использует только стерильные инструменты для прокалывания ушей, татуирования и т. д., добивается соблюдения стерильности при любых медицинских и косметических процедурах.

Лилия КАТКОВА.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

ДИЕТА ДЛЯ СЕРДЦА

● От инфаркта защищают томатный сок и кетчуп. Оба эти продукта содержат в большом количестве красный краситель — ликопин, который и оказывает защитное действие. Содержится он и в свежих помидорах, но в меньших концентрациях. Речь идет о натуральном соке и кетчупе. Во всяком случае в составе кетчупа не должны присутствовать модифицированный крахмал и краситель (эта информация сообщается на упаковке).

● Есть сведения о том, что для защиты сердца полезна морская рыба жирных сортов (например, скумбрия), однако ее нельзя есть тем, кто уже страдает атеросклерозом. А вообще рыбу надо есть как минимум три раза в неделю.

● При болезнях сердца хорошо есть гречку, морковь, бобовые, горох, а также картофель, но не вареный, а запеченный в кожуре. Те, кто ест горох, бобовые, гречку несколько раз в неделю, защищены от сердечных заболеваний на 22 процента выше остальных.

● Все сердечники должны употреблять не более 5 граммов соли (это 1 чайная ложка) в день. Приготавливая пищу, количество соли тоже надо уменьшать. Желательно свести к минимуму все виды "быстрой" еды — чипсы, сухарики, гамбургеры, а еще лучше отказаться от них совсем — это вредно не только для сердца, но и для желудка.

● Ежедневно надо съедать 500 граммов различных фруктов, овощей или свежих салатов. Применяйте самые обычные, самые традиционные продукты: свеклу, капусту, лук, морковь, редис, яблоко, апельсин...



В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ЛЕЧИМСЯ СОЛЬЮ

ПРИ СКЛОННОСТИ К ГИПОТОНИИ

Если мучают сонливость, слабость, утомляемость, попробуйте съедать в день один кусочек круто посоленного хлеба.

ПРИ ЦИСТИТЕ

Прокалите соль, положите ее в полотняный мешочек и стойте на нем босиком, пока не остынет. Процедура проводится не менее 6 раз в день. Легче станет сразу.

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Добавьте в килограммовую пачку любой соли 2 столовые ложки сухой горчицы. Разбавьте смесь половиной стакана воды. Разогрейте смесь на огне до 50 градусов. Нанесите на больное место, прикройте клеенкой, а сверху чем-нибудь утеплите. Лежите, пока смесь не остынет. Потом все снимите, протрите место влажной тряпочкой (чтобы не щипало), затем сухой и ложитесь под одеяло спать.

ОТ ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Одну чайную ложку соли смешайте с зубчиком растолченного чеснока и растворите в 1 литре воды. Дайте настояться 1 час, процедите. Этим настоем смазывайте пораженные места 3 раза в день. Но раствор сохраняет свои целебные качества только 12 часов, потом надо делать новое лекарство.

ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ И ГАСТРИТЕ

За 10 минут до еды съедайте небольшой кусочек соленого хлеба — это поможет избежать тяжести в желудке и отрыжки после еды.

ПРИ АРТРОЗЕ МЕЛКИХ СУСТАВОВ (ПОДАГРЕ)

Соль (лучше морскую) смешайте с обычным песком 1:1, подогрейте, высыпьте в мешочек и приложите к той области тела, где болит. Когда смесь остынет, процедуру заканчивайте. Боли должны утихнуть.

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Полощите рот теплым раствором соли два раза в час. По материалам медицинских изданий.

Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

КАЛАНХОЭ ПРОТИВ ВАРИКОЗА РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

В 30 лет я почувствовала, что к вечеру мои ноги стали сильно уставать и отекают. Но я не придавала этому особого значения, а вот когда проступила венозная сеточка, стало не по себе — все-таки я еще не старая. А тут как-то акушерка из женской консультации посоветовала мне хорошее средство. Для этого нужно иметь на подоконнике лечебное растение каланхоэ. Наполните нарезанными листьями каланхоэ стеклянную банку (пол-литровую или майонезную). Залейте водкой доверху, поставьте в темное место на неделю, но не забывайте регулярно встряхивать. Через неделю пользуетесь как лекарством от варикоза. Вечером натирайте ноги настойкой сверху вниз. Так можно лечиться три месяца подряд, потом перерыв. Мне помогло почти сразу.

Т. ЧУСОВА.

г. Орел.

ЛЮБОПЫТНО

ЛЕКАРСТВО ОТ ЛЮБВИ

В XIX веке некоторые медики считали любовь болезнью и даже прописывали от нее таблетки. А ведь это утверждение не лишено смысла.

Ученые установили, что у влюбленных резко повышается уровень половых гормонов, а это может привести к сильному стрессу. Есть в организме человека такое вещество — амфетамин, которое и делает влюбленных безрассудными. Впрочем, подобное

безрассудство приносит много и положительных эмоций. Но года через четыре выработка амфетамина в организме снижается. И необходимость в лекарствах от любви отпадает сама собой. Любовь переходит в новую стадию, когда на первом месте — забота о детях и друг о друге. Это в идеале. Но нередко мужчины и женщины в этой стадии любви начинают поглядывать на сторону.

НА ТЕМУ ВОЗРАСТА И ЗАРПЛАТЫ

С детства мы слышим, что врать нехорошо. Однако не так уж и плохо. Доктор из Лондона утверждает, что человек лжет в среднем 200 раз в день.

Например, вы идете по улице и встречаете знакомого. Традиционный вопрос: "Как дела?" — это первая ложь, потому что обычно нам до лампочки трудности знакомых. В ответ слышите: "Отлично!" — это вторая ложь, потому что говорить лишний раз о своих проблемах постороннему человеку не хочется. Вы продолжаете: "Отлично выглядишь!" — еще одна

ложь, сказанная из вежливости. Так, за минуту два человека соврали трижды. Но не надо бояться лжи. Она — часть общественного поведения и делает наши отношения более сносными. Тем более с возрастом мы учимся различать "плохую" и "хорошую" ложь и вежливый комплимент никогда не примем всерьез. Кстати, чаще всего люди лгут на тему возраста, секса и зарплаты. Ну и что страшного в том, что человек слегка преувеличит свои интимные возможности, сбросит себе несколько лет или приукрасит грустную реальность жизни.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.