

Возвращаясь к напечатанному

«ВРЕДНЫЕ» ВИТАМИНЫ



В прошлом выпуске медицинской полосы "Здоровье" мы рассказывали о том, как справиться с болезнью за несколько дней с помощью витаминов. Это одна из методик лечения простудных заболеваний, о которой в последнее время часто пишут в центральных медицинских изданиях. Многие читатели заинтересовались этой темой, но некоторые выразили сомнения по поводу полной безопасности такой массивной атаки на простуду. Но опасно не лечение, а самолечение. Ведь организм каждого из нас уникален, неповторим, он по-своему реагирует на то или иное лекарство, даже если это будут растения или, скажем, витамины. Они нужны нам ежедневно и жизненно необходимы при возникновении любого инфекционного заболевания, но

они должны строго дозироваться вашим лечащим врачом. Особенно если кто-то страдает сахарным диабетом или тромбозом, у кого-то наблюдается повышенная свертываемость крови, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, другие острые или хронические заболевания. Для детей подобное самолечение вообще опасно для жизни. Между тем как часто, испытывая то или иное недомогание, мы, не задумываясь, глотаем таблетки, не учитывая тех побочных явлений, которые они оказывают, особенно при длительном употреблении. Поэтому прежде чем начать лечение (в том числе и витаминами), нужен совет врача. Сегодня мы расскажем о том, какой вред могут нанести привычные для нас витамины из-за неправильного их применения.

ем. Кроме того, аскорбиновая кислота способна вымывать из организма витамин В12 и фолиевую кислоту, которые тоже необходимы нашему организму.

Витамины группы В. С осторожностью его рекомендуют принимать больным со стенокардией.

Витамин D помогает усваивать кальций, но его избыток может обернуться гиперкальциемией — то есть повышенным содержанием кальция в крови.

Препараты цинка. Неконтролируемый прием вызывает недостаток железа и меди. В свою очередь, медь накапливается в крови и начинает истощать запасы цинка.

Если вы длительное время принимаете **фолиевую кислоту**, последняя способна снизить концентрацию в крови витамина В12.

Витамин К может вызвать повышенную потливость.

Избыток **марганца** в организме нарушает усвоение железа. А избыток кобальта способствует увеличению щитовидной железы.

А вот невеселые последствия дефицита **витамина Е** — анемия, мышечная слабость, преждевременное старение органов и тканей, снижение иммунитета. Интересно, что бабушкам с дедушками витамин Е нужен почти в той же мере, что и внукам. Без него быстро стареет и начинает "барахлить" сердце, уходит бодрость, собираться с силами становится все труднее.

Избыток любых витаминов обрачивается для нас новыми проблемами, а потому еще раз повторю: хорошего понемногу, а именно, строго по дозе и с согласия вашего лечащего врача.

Светлана КУЗНИК.



Витамин А. Выяснено, что при самолечении кожных заболеваний на протяжении длительного времени, например, более шести месяцев, с помощью больших доз витамина А может возникнуть гипервитаминоз. Его симптомы — выпадение волос, сонливость, тошнота и даже рвота, могут возникнуть боли в костях, головные боли. А потому будьте осторожны, применяя витамин А, особенно это касается больных с острым и хроническим нефритом.

Витамин С. Если он применяется в высоких дозах, то необходимо следить за функцией почек и за артериальным давлением.

«КАМЕННЫЙ ГОСТЬ» В ОРГАНИЗМЕ

Камни могут появляться в любом возрасте, даже у детей, но чаще всего у мужчин. Появлению камней способствует мужской гормон тестостерон.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ

● Жаркий климат. Солнечные лучи создают в коже переизбыток витамина D. Из-за него в моче появляется избыток кальция и фосфора, что и ведет к кристаллизации.

● Недостаточное потребление питьевой воды. Моча становится концентрированной и подверженной кристаллизации.

● Злоупотребление пищей с высоким содержанием солей кальция. Это в первую очередь все молочные продукты и орехи.

КАМНИ РАЗНЫЕ БЫВАЮТ

Почти все мочевые камни содержат кальций и возникают из-за нарушения его обмена в организме. Камни могут быть разного размера и формы. Самые большие оккупируют всю внутреннюю полость почки, повторяя ее структуру.

Камешек может расти тихонечко и незаметно. А может

заявлять о себе тупыми болями в пояснице, болями после физической нагрузки, кровью в моче. От "каменного гостя" надо избавляться. Во-первых, инородное тело в организме приводит к инфицированию, во-вторых, в любой момент камень может вызвать почечную колику. Она возникает, когда камешек отправляется в путешествие по мочевым путям, прерывает отток мочи, в почке растет давление.

СИМПТОМЫ КОЛИКИ

● Невыносимая боль в пояснице, не проходящая при смене положения тела. Боль отдает в живот, подреберье, половые органы.

● Тошнота и рвота.

● Частое мочеиспускание. Симптомы колики можно спутать с приступом аппендицита и других воспалительных заболеваний.

Если появились симптомы мочекаменной болезни, не-

обходимо обследоваться: сдать анализ мочи и крови, сделать ультразвуковое обследование (УЗИ). Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Только врач может назначить лечение, консервативное или оперативное.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Консервативное лечение (то есть без операции) подойдет тем, у кого уратные камни, небольшие камни до 1 см. Они могут выйти. Лечение состоит из диеты (какой именно — зависит от состава камня), усиленного питья воды, фитотерапии и медикаментов. Есть лекарства, которые способствуют выходу камней, расширяют мочевые пути, растворяют уратные камни любого размера.

Оперативное лечение может быть в виде хирургического вмешательства, литолиза и литотрипсии. Полостную операцию по удалению камней делают очень редко — ко-

гда есть угроза жизни пациента и нужно срочно освободить почку от камня.

При литолизе в организм вводятся сильные химические вещества, растворяющие камни.

Большой популярностью в наше время пользуется ударно-волновая литотрипсия. При помощи рентгена и ультразвука на камень воздействуют волнами. Камень разрушается, и его кусочки выйдут с мочой.

По материалам
медицинской прессы.

Домашние средства

МОРОЗ И СОЛНЦЕ...

Как бы тепло мы ни одевались, лицо наше всегда остается открытым всем атмосферным невзгодам: морозу, снегу, ветру. Чехол на лицо, понятно, не оденешь, но можно помочь своей коже, дать ей силы и энергию косметическими средствами.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

После долгого пребывания на улице не надо умываться горячей водой, лучше прохладной, а потом несколько раз ополоснуть лицо то горячей, то холодной. Дайте коже высохнуть, не вытирайтесь полотенцем.

Горсть цветков ромашки залейте теплым молоком, настаивайте минут 20, процедите. Потом добавьте столовую ложку отрубей (или геркулес) и чайную ложку меда. Такая маска успокаивает и питает кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Дважды в неделю после умывания полезно втирать в кожу лица подсолнечное масло. Излишки масла промокните бумажной салфеткой.

Смешайте в одинаковых пропорциях кашу из спелого банана, творога, любого растительного масла. Предотвращает пересушивание кожи в морозный период.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Хорошенько перемешайте в равных количествах следующие ингредиенты: лимонный сок, мед, творог, молоко. Эта маска успокаивает и очищает кожу.

Для снижения активности сальных желез полезно делать обертывания травяным настоем из шалфея, ромашки или мяты (или сразу из всех этих трав). Заварите травы как чай, намочить льняную салфетку, наложить на лицо и держать, пока не остынет.

ДЛЯ ГУБ

После морозного ветра губы могут потрескаться. Очень эффективное средство — отруби или геркулес, залитые кипятком. Намочите салфетку в такой смеси и наложите на губы. Салфетку надо менять каждые пять минут. Продолжительность процедуры 25 минут.

ДЛЯ ТЕЛА

Смешать в одинаковых пропорциях пшеничную муку и сливки (для жирной кожи можно заменить чем-нибудь кисломолочным — йогуртом, сметаной, кефиром). Нанести на все тело, когда подсохнет — смыть. Такая маска очищает и смягчает кожу.

ДЛЯ ВОЛОС

Хорошую энергию в зимний период волосы получают от хлебных масок. Засохший черный хлеб надо залить крутым кипятком, все тщательно размешать и втирать в корни волос. Утеплить голову и держать маску около часа, затем все смыть. Процедура хлопотная, так как смывать такую маску надо долго и тщательно, но эффект получается отличный.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

МЁД С ЛИМОНОМ

Каждый год в начале декабря в моей семье начинают прием профилактического лекарства против простуды. Для его приготовления нужны лимон и мед. Лимон надо тщательно вымыть под струей горячей воды, вытащить косточки и вместе с кожурой прокрутить на мясорубке. стакан такой кашицы смешайте с половиной стакана меда, можно добавить орехи. И лекарство готово. Храните его в стеклянной банке в холодильнике. Каждые десять дней надо готовить новую смесь. Мы едим это лакомство без ограничений — когда захочется и с чем захочется. Три года уже никто в семье не болеет простудными заболеваниями. Главное, чтобы не было аллергии от цитрусовых.

А. СОРОКИНА.
г. Орел.