

В ПОГОНЕ ЗА ВИТАМИНАМИ

О том, что происходит, когда их недостает, слышали многие. А что бывает, когда витаминов слишком много? Сейчас у врачей уже не вызывает сомнения тот факт, что переизбыток в организме определенных витаминов влечет за собой нехорошие последствия для здоровья. В этом случае развивается гипервитаминоз. Чаще всего встречается переизбыток витаминов D и A.

Все хорошо в меру

Как известно, витамин A (ретинол) полезен для зрения и кожи. Но при чрезмерном употреблении продуктов, богатых ретинолом (например, печень трески или морского окуня), или при приеме больших доз препаратов витамина A может возникнуть гипервитаминоз A. Его признаки — сухость и зуд кожи, головная боль, тошнота, боли в суставах и костях, бессонница, раздражительность. Но не только сам витамин A способен вызвать гипервитаминоз. Передозировку можно получить и принимая большое количество его предшественников, в частности, бетакаротина. Он со-

держится в моркови, персиках, абрикосах и других красных и оранжевых овощах и фруктах. Так, произошел случай морковной желтухи у человека, который выпивал в день 2 литра морковного сока. Видимо, он считал, что это очень полезно для здоровья. Но в результате у него нарушилась функция печени, что и привело к желтухе.

Витамин D также необходим нашему организму: ведь он оказывает активное влияние на минеральный обмен, влияет на отложение кальция в костной ткани. Но при употреблении больших доз и он может совершить "диверсию" в организме. Симптомы, кото-



рые должны насторожить, — резкая слабость, потеря аппетита, рвота, повышенная температура и артериального давления.

Делаем "запасы"?

Например, прием витамина C не рекомендуется при язве и эрозии слизистой желудка и гастритах. И еще. Нужно помнить, что накопить водорастворимые

витамины про запас невозможно. Так что если вы думаете, что, вдолбившись летом овощей и фруктов, надолго обеспечили себя полезными веществами, то ошибаетесь. Мы потребляем только то количество витаминов, в котором нуждаемся именно сейчас, в этот день, а избыток тут же выводится из организма.

КРОВЬ РАССКАЖЕТ ОБО ВСЁМ

ДИАГНОСТИКА

Многие люди, получая листок с результатами анализов крови, не имеют понятия о том, что означают выведенные в нем цифры. Конечно, на то есть врач, чтобы разбираться и ставить диагноз. И все-таки речь идет о нашем здоровье, и поэтому, чтобы не упустить что-то важное, попробуем сами научиться понимать значение хотя бы простого клинического анализа крови, который назначают чаще всего.

Если вам укололи палец

Итак, вы сдали обычный клинический анализ крови, получили на руки листок с результатами. Основное значение для оценки состояния вашего здоровья имеют такие показатели, как: соотношение объема жидкой и клеточной частей крови; количество клеточных элементов крови и лейкоцитарная формула; содержание в эритроцитах гемоглобина; скорость оседания эритроцитов (СОЭ).

Без гемоглобина никуда!

Гемоглобин — это особый белок, который содержится в эритроцитах и обладает способностью присоединять кислород и переносить его к различным органам и тканям человека. Он имеет красный цвет, что и определяет характерную окраску крови. Содержание гемоглобина в крови зависит от пола человека. У мужчин оно составляет 130—160 г/л, а у женщин — несколько меньше — 120—140 г/л.

Если показатель гемоглобина ниже нижней границы нормы, это означает, что у вас анемия. Она может быть вызвана различными причинами, чаще всего дефицитом железа в организме, острыми или хроническими потерями крови, недостатком витамина B12 и фолиевой кислоты. Помните о том, что анемия — это всегда серьезный симптом. Чем более выражено снижение гемоглобина, тем анемия тяжелее. Например, если показатель гемоглобина ниже 60 г/л — это считается опасным для жизни человека и требует срочного переливания крови. Если уровень гемоглобина повышен — это тоже свидетельствует о проблемах в организме.

О чем говорят эритроциты

Эритроциты — это красные кровяные тельца, которых в крови у здоровых мужчин содержится $4,0-5,0 \times 10^{12}/л$, а у здоровых женщин — $3,7-4,7 \times 10^{12}/л$. Если уровень содержания эритроцитов в крови снижен, то это, так же, как и в случае с гемоглобином, свидетельствует о развитии у человека анемии. А вот резкое повышение количества эритроцитов (эритроцитоз), иногда до $8,0-12,0 \times 10^{12}/л$ и более, почти всегда свидетельствует о развитии одной из форм лейкоза — эритремии. Бывает и так, что организм компенсаторно увеличивает образование эритроцитов в крови при тяжелых заболеваниях легких, а также патологии сердца и сосудов, протекающей с сердечной недостаточностью (пороки сердца, кардиосклероз и др.).

Высокая СОЭ — плохой признак

Самым известным лабораторным показателем, о значении которого многие кое-что знают, является скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Что это такое?

Скорость оседания эритроцитов — это скорость разделения несвернувшейся крови, помещенной в специальный капилляр, на 2 слоя: нижний, состоящий из осевших эритроцитов, и верхний — из прозрачной плазмы. Этот показатель измеряется в миллиметрах в час.

Величина СОЭ зависит от пола человека и в норме составляет у мужчин от 1 до 10 мм/час, а у женщин — от 2 до 15 мм/час.

Повышение СОЭ — всегда нарастающий признак и, как правило, свидетельствует о каком-то неблагополучии организма, протекающих в нем различных воспалительных процессах. И чем сильнее выражено воспаление, тем более отчетливо увеличивается этот показатель. Так, при легких формах воспаления СОЭ может возрастать до 15—20 мм/час, а при некоторых тяжелых заболеваниях — до 60—80 мм/час.

"Вооруженные" клетки

Лейкоциты, или белые кровяные тельца, — это бесцветные клетки, количество которых в крови значительно меньше, чем эритроцитов, и у здорового человека составляет $4,0-8,8 \times 10^9/л$. Именно лейкоциты защищают организм человека в борьбе с различными болезнями.

Увеличение количества лейкоцитов в крови называется лейкоцитозом, а уменьшение — лейкопенией.

Лейкоцитоз бывает и физиологическим (то есть возникает у здоровых людей через 2—3 часа после приема пищи, после интенсивной физической работы, психоэмоционального напряжения), и патологическим, когда он свидетельствует о какой-либо болезни. Зато отсутствие лейкоцитоза при инфекционных и воспалительных процессах говорит о слабости иммунитета и является неблагоприятным признаком (это бывает у лиц старческого возраста, истощенных людей). Лейкопения, когда количество лейкоцитов в крови оказывается ниже $4,0 \times 10^9/л$, говорит о серьезных проблемах в организме.

Немного о тромбоцитах

Тромбоциты — это самые мелкие среди клеточных элементов крови кровяные пластинки, которые выполняют важнейшую функцию по предупреждению и остановке кровотечений. У здоровых людей содержание в крови тромбоцитов составляет $200-400 \times 10^9/л$.

При недостатке тромбоцитов в крови (ниже $200 \times 10^9/л$) время кровотечения резко увеличивается, а сосуды становятся ломкими и легко кровоточат.

Что сердцу полезно

Предлагаем вниманию наших читателей несколько полезных советов, которые помогут при сердечных заболеваниях.

Продукты для сердечника

Те, у кого больное сердце, наверное, уже заметили, что хорошее самочувствие зависит от правильного питания. Ваш стол не будет однообразным, если на нем будут следующие продукты и блюда: отварная или запеченная рыба, курица, яйца всмятку (не более 3 штук в неделю), каша, творог, кефир. Из закусок можно нежирную ветчину, докторскую колбасу, неострые сыры, малосоленую сельдь (один раз в неделю).

Благотворное действие на сердечную деятельность оказывают морепродукты: морская капуста, кальмары, морская рыба.

Необходим витамин E, который чистит сосуды. Он содержится в нерафинированных растительных маслах, черном хлебе, гречневой, овсяной крупе, фасоли, печени.

Очень полезен для сердечников пектин, который в большом количестве содержится в зеленых недозревших яблоках (чаще это зимние сорта), а также в смородине, крыжовнике.

При учащенном сердцебиении



Налейте в кастрюлю 1/4 литра воды и дайте закипеть. Как только вода закипит, убавьте огонь и бросьте в воду 4 г травы адониса (горичвет весенний) — она продается во всех аптеках. Кипятите на медленном огне минуты две. Настаивайте под крышкой 20 минут. После чего настой процедите, а траву выбросите. Этот настой надо пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Приготавливают настой каждый день свежий. После нескольких дней приема обычно ненормальное сердцебиение прекращается.

При болях в сердце (по типу стенокардии)

При возникновении приступа следует 5—6 капель пихтового масла нанести на ладонь и втереть в область сердца — очень хороший эффект. При резкой смене погоды можно втирать масло и для профилактики (2—3 раза в день).

При постоянных или периодических ноющих и колющих болях в сердце

Измельченные перепонки 5 зрелых грецких орехов залить стаканом воды комнатной температуры на 8 часов (лучше готовить вытяжку с вечера). Утром смесь томить на маленьком огне минут пять. Отвар процеживают и охлаждают до комнатной температуры. Принимать по 2 столовые ложки три раза в день за 40 минут до еды. Отвар готовят ежедневно. Пить его надо не менее 2 месяцев.



При сжимающих болях за грудиной и над областью сердца



Пол-литра меда смешать с 5 головками измельченного чеснока и соком 5 лимонов. Поместить смесь в стеклянную банку, закрыть и поставить на неделю в темное место. Через 7 дней лекарство готово. Принимать его надо один раз в день утром по 4 чайные ложки в течение

двух месяцев. Это средство и иммунитет повышает.

* Прежде чем применять народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Подготовила И. ФИЛИНА.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.