

# БОЛЕЗНЬ ПОД МАСКОЙ

## КОНСУЛЬТАЦИЯ



Многим из нас не понаслышке известно, что такое изжога. Но мы привыкли считать ее безобидной неприятностью. Врачи придерживаются иного мнения. Изжога — один из симптомов серьезного заболевания. И называется это заболевание

очень уж грозно — гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Об актуальности проблемы этого заболевания, о методах диагностики и лечения рассказывает заведующая гастроэнтерологическим центром орловской городской поликлиники № 2 Валентина Михайловна МОШКИНА.

— Валентина Михайловна, что же это за болезнь?

— Под ГЭРБ следует понимать спонтанное, регулярно повторяющееся забрасывание в пищевод желудочного содержимого, что приводит к повреждению пищевода, его воспалению и даже к опухоли.

— Как можно заподозрить болезнь?

— Основным симптомом ГЭРБ является изжога. Встречается у 20—40 процентов взрослого населения, но лишь 2 процента из них прибегают к врачебной помощи. Изжога может носить постоянный характер в течение дня, она возникает либо при наклонах (уборка помещений, садово-огородные работы), либо в положении лежа.

Вторым симптомом могут быть боли за грудиной, возникающие во время приема пищи или сразу после еды. У 70 процентов больных встречается отрыжка воздухом. Еще одной маской ГЭРБ являются першение в горле и осиплость голоса по утрам, грубый, лающий кашель. Поэтому, чтобы выяснить причины возникших симптомов и получить правильное лечение, необходимо обязательно посетить врача.

— Что относится к факторам, способствующим возникновению заболевания?

— Это, конечно, частые стрессы, ожирение, курение и употребление алкоголя, прием лекарственных препаратов (чаще всего анальгетиков) и некоторых пищевых продуктов (шо-



колада, кофе, фруктовых соков, острых приправ).

— Какие в настоящее время применяются методы для диагностики ГЭРБ?

— Безошибочный диагноз заболевания дает эндоскопический метод исследования, то, что в народе называют "проглотить зонд". Этот метод совершенно безопасен и, более того, позволяет увидеть полную картину заболевания. Может, не очень приятный метод, но его по праву считают "золотым стандартом" диагностики.

— И последний вопрос: если диагноз подтвердился, с чего нужно начинать лечение?

— Так, на первом этапе лечения основное внимание уделяется изменению образа жизни

и больного. Частое и дробное питание (маленькими порциями), прием пищи не позднее чем за 3—4 часа до сна, отказ от употребления кофе, пива, шоколада, прекращение курения, приема алкогольных напитков и лекарственных препаратов, подъем головной части кровати на 15—20 сантиметров, нормализация массы тела.

Общие мероприятия обычно сочетаются с медикаментозным лечением. Необходимо сказать, что сейчас имеются хорошие лекарственные препараты, которые быстро устраняют основные симптомы заболевания, но назначать их должны врач-гастроэнтеролог и терапевт.

Елена ДЫШЛЕНКО.  
Фото автора.

Кажется, что о гриппе мы знаем всё. На самом деле, это обманчивое впечатление. Существует несколько распространенных мифов об этой традиционной болезни, которые неплохо бы знать.

## ПЯТЬ МИФОВ О ГРИППЕ

### ЭПИДЕМИЯ

1. В теплое время года гриппом не болеют.

Заболеть можно при любой погоде и в любое время года. У нас в Северном полушарии грипп хозяйничает с января по март. Вирусологи считают, что вызвано это не низкой температурой воздуха, а тем, что иммунитет у людей ослаблен. К тому же зимой люди чаще собираются вместе в закрытом пространстве (на работе, в транспорте, дома) и легко заражают друг друга.

2. Антибиотики справляются с любой заразой.

Ничего подобного — против вируса гриппа антибиотики практически бессильны. К тому же их прием может ослабить организм и подорвать его противогриппозную оборону.

3. Есть желудочная разновидность гриппа.

Расстройство желудка действительно случается при гриппе, правда, очень редко и в основном у маленьких детей. Проблемы с пищеварением, которые в народе считают "желудочным гриппом", вызывает совсем другая инфекция — аденовирусная.

4. Прививку можно делать только осенью.

Это касается так называемых живых вакцин, но их сейчас практически не используют. Современными же вакцинами, в которых нет живых вирусов гриппа (они называются инактивированными), можно прививаться и тогда, когда все вокруг болеет. На выработку иммунитета человеку понадобится около двух недель. Если в это время пользоваться другими профилактическими средствами (оксолиновой мазью, например), то гриппа можно избежать. Но лучше все-таки сделать прививку в конце осени.

5. Чтобы не свалиться, нужно принимать побольше аспирина.

Врачи советуют пить аспирин только в том случае, если температура очень высокая и терпеть головную боль нет никаких сил. Но даже в этом случае лучше попробовать другие жаропонижающие средства. Для тех, кому нет 16 лет, аспирин очень опасен. У детей грипп может вызвать такое осложнение, как синдром Рейя — отек мозга, нарушение работы печени, кому. В основном такую реакцию вызывает грипп В, но чаще других жертвами синдрома Рейя становятся те, кто принимал аспирин.

По материалам  
медицинской прессы.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### МЁД С ЧЕСНОКОМ

Если во время простуды температура тела не поднимается выше 38 градусов, я никогда не пью лекарств. Отдаю предпочтение народным средствам. Мой коронный метод — мед с чесноком. Делается очень просто. Натрите чеснок на мелкой терке и смешайте с медом (1:1). В течение дня съешьте три чайные ложки смеси (если понравится, то и больше можно), запивая теплым чаем или водой. Утром будет гораздо лучше, во всяком случае, простуда уходит.

А. МАКСИМОВА.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### НАСИЛЬНО МИЛ НЕ БУДЕШЬ

Мой муж предлагает какое-то время пожить отдельно друг от друга, говорит, что устал от отношений, хочет разобраться в себе. Я боюсь этого расставания, пусть даже недолгого. Вдруг он уйдет навсегда? Подскажите, как мне поступить?

Галина Н., 26 лет.  
г. Орел.

Сначала попробуйте поговорить с мужем и постараться понять, что именно его не устраивает. Если вы относитесь друг к другу с уважением, то наверняка найдете выход из этой ситуации. Если же нет, то согласитесь с его предложением, причем без всяких условий. Ведь у каждого человека бывают моменты, когда ему нужно побыть одному, что-то переосмыслить, расставить нужные приоритеты. Не считаться с этим нельзя.

Единственное, чего не стоит делать в данной ситуации, — удерживать мужчину всеми правдами и неправдами. Подобная тактика ни к чему хорошему не приведет. Недаром говорят: "Насильно мил не будешь". Если он захочет развестись, то все равно сделает это.

Ведущая рубрики  
Лиля КАРТОВА.

# ДОКТОР СМЕХ

## ЛЮБОПЫТНО

Людам свойственно смеяться. Дети смеются до 300 раз в день. Взрослые улыбаются не чаще 15 раз, а смеются и того реже. И напрасно. Еще в древности обратили внимание на то, что улыбчивые, веселые, часто смеющиеся люди меньше болеют и живут заметно дольше.

Вплотную изучением лечебных свойств смеха ученые занялись относительно недавно. Оказалось, что смех укрепляет иммунитет, снижает выработку стрессовых гормонов и в значительной степени увеличивает содержание в крови эндорфинов — веществ, притупляющих чувство боли и вызывающих у человека чувство эйфории, позволяя воспринимать жизнь в радужных красках.

Смех укрепляет сердце и даже способен снижать давление у гипертоников. Дело в том, что существует прямая связь между активностью мимических мышц и кровоснабжением головного мозга. А наиболее полно эти мышцы работают как раз тогда, когда мы улыбаемся или смеемся.



Во время смеха кардинально меняется дыхательный ритм: вдох становится более продолжительным и глубоким, а выдох, наоборот, укорачивается. В результате газообмен ускоряется в несколько раз, что благотворно влияет на все органы и системы организма подобно кислородному коктейлю или прогулке в лесу. Смех приостанавливает биологические часы, поворачивает время вспять и омолаживает человека.

Итак, учитывая последние исследования науки в этом вопросе, можно сделать вывод, что веселиться нужно больше и чаще.

## ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

### ТАБЛЕТКА ИЛИ МАСЛО?

В чем разница между витаминами А и бета-каротином? Сейчас этот витамин продается не только в таблетках, но и в масляном растворе. В каком виде лучше его принимать?

И. Васильева.

У нашего организма два источника, из которых он способен получать витамин А. Один из них — готовый витамин А. Он содержится в продуктах животного происхождения: жирном молоке, печени, рыбьем жире, сливочном масле, яичном желтке.

Есть и другой вариант — получать вместе с пищей бета-каротин, который уже в организме превращается в витамин А. Каротиноиды содержатся в желтых и оранжевых

овощах — моркови, абрикосах, тыкве, а также в зеленых листовых овощах — например, в шпинате.

Витамин А очень важен для нашей кожи, волос, иммунной системы. Его недостаток непременно отражается на зрении, поскольку он входит в состав белка, помогающего нам воспринимать свет.

Бета-каротин даже в больших дозах хорошо переносится, тогда как витамин А может быть токсичным. Кроме того, бета-каротин выполняет в организме защитную функцию, которая несвойственна витамину А. Бета-каротин более полноценно всасывается в присутствии жиров, поэтому принимать его лучше в масляном растворе.

С. ЮРОВА.

По материалам  
медицинской прессы.  
Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.