

ОТ ЭТОГО НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН

В нашем обществе сложилось несколько превратное мнение о рассеянном склерозе. Оно не только обижает больного, но порой ведет к ухудшению его здоровья. Поэтому поговорим о том, что это такое на самом деле.

Рассеянный склероз — одна из самых распространенных болезней центральной нервной системы, приводящая сначала к инвалидности, затем к полному обездвиживанию. А конец совсем печальный... Все это происходит за 10—15 лет.

Изначально симптомы заболевания могут быть совершенно различными в зависимости от места в головном или спинном мозге, где локализуется повреждение. Чаще это проявляется нарушением функции нижних конечностей, расстройством зрения, координации движений и речи. В России ко-



личество больных рассеянным склерозом за последние пять лет увеличилось больше чем в два раза и составляет около 200 тысяч человек. Заболевание стремительно молодеет: сейчас много «рассеянников» среди школьников и даже мало-

летних детей.

Причина рассеянного склероза до сих пор не установлена, но существует версия, согласно которой повреждение миелиновой оболочки клеток мозга происходит вследствие сбоя в иммунной системе организма.

Провоцирующими факторами могут быть частые вирусные инфекции, психические и физические травмы, длительный стресс и т. д. А значит, любой человек в любое время может заболеть — никто от этого не застрахован. Поэтому давайте будем добрее, относиться к больным людям с уважением и сочувствием, помогать им по мере возможности, ведь они такие же, как и вы, просто болеют.

Желаю всем крепкого здоровья!

И. МАЛЫШЕВА.

Председатель Орловского регионального отделения общероссийской общественной организации инвалидов — больных рассеянным склерозом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

Люди по-разному реагируют на стрессовые ситуации, что в значительной мере влияет на их психическое и физическое здоровье. Специалисты обнаружили, что уровень гормона стресса (кортизола) в организме человека определяет наследственность (примерно 62%). Также оказалось, что существуют половые различия в ответе организма на стрессовую ситуацию: у женщин зафиксирован более низкий гормональный ответ, чем у мужчин, то есть дамы меньше реагируют на стресс, чем представители сильного пола. По мнению ученых, мужчины могут быть более подвержены депрессии и другим психоневрологическим расстройствам при стрессовых ситуациях из-за особой деятельности мозга.

О ПОЛЬЗЕ ЗАГАРА

Риск возникновения тромбов в кровеносных сосудах у любителей позагорать на 30% меньше, чем у тех, кто старается держаться в тени. Об этом свидетельствуют результаты исследования знаменитого Каролинского института Стокгольма, проводившегося среди 40 тысяч женщин. Вальсировать на солнце часами опасно, особенно людям с чувствительной кожей, — с этим никто не спорит. Но принимать солнечные ванны 20—30 минут в день — это положительное явление. Уже давно было установлено, что загар предотвращает нехватку витамина D в организме, но почему именно этот витамин так важен при профилактике закупоривания сосудов, остается пока неясным.

ЛИЛИИ ОПАСНЫ ДЛЯ КОШЕК

Лилии, которые по весне часто появляются в наших домах, могут быть смертельно опасными для кошек, утверждают ветеринары. Они производят химикат (присутствует во всех частях растения), который способен вызвать у кошки отказ почек. Зверек может получить смертельную дозу вещества, просто укусив лист или лепесток лилии, слизав пыльцу с лап или даже выпив воды из вазы, в которой находился срезанный цветок. Исследователи считают, что пасхальная лилия, старгейзер и азиатские гибриды являются самыми опасными представителями одного из самых красивых растений в природе.

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ? ЗАТО ПАМЯТЬ ХОРОШАЯ!

Плохое настроение способствует улучшению памяти и внимания, обнаружили исследователи. Ученые провели эксперимент, попытавшись выяснить, как настроение влияет на способность запоминать мелкие детали. Исследователи разместили десять небольших предметов на прилавке магазина, а на выходе опросили посетителей о том, что они видели. В результате оказалось, что люди запоминали в среднем в три раза больше предметов в холодные, ветреные и дождливые дни. Напротив, в яркий солнечный день посетители практически ничего не запомнили. По мнению психологов, плохое настроение заставляло людей сосредотачиваться на окружающей действительности, что и привело к более тщательному и аккуратному процессу мышления, в то время как ощущение счастья обычно снижает внимание, усиливая доверие и забывчивость.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗА ВАМИ УХАЖИВАЕТ САМА ПРИРОДА

Все знают, что свежие овощи и фрукты не содержат консервантов, и поэтому в уходе за кожей они более эффективны, чем некоторые кремы известных марок.

Клубника

○ **Питательный крем для нормальной кожи.** Растворите на водяной бане 2 ч. ложки ланолина. Добавьте в него, постоянно помешивая, такое же количество овсяной муки и медленно влейте полстакана свежего сока клубники. Полученную однородную массу нанесите на кожу лица и шеи. Через 15—20 минут смойте теплой кипяченой водой.

○ **Маска для жирной кожи.** Несколько размятых в кашицу ягод клубники смешайте с 1 ч. ложкой сметаны. Добавьте 1 ч. ложку меда и все тщательно перемешайте. Полученную кашицу на 20 минут наложите на предварительно очищенное лицо. Затем снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде.

Мята

○ **Мятный лосьон для умывания.** Полстакана сухой мяты залейте кипятком так, чтобы она была полностью покрыта водой. Накройте и оставьте на сутки. Получившийся настой процедите, добавьте 1 ст. ложку глицерина. Протирайте лосьоном лицо и шею утром и вечером.

○ **Лосьон для жирной кожи.** Смешайте по 1/2 стакана домашнего яблочного уксуса и дистиллированной воды, добавьте 2—3 горсти свежих листьев мяты. Доведите до кипения и настаивайте в течение 5 дней. Протирайте лосьоном лицо и шею утром и вечером.

Морковь

○ **Освежающая и разглаживающая маска.** Натрите на мелкой терке две средние моркови. Полученную кашицу смешайте с 2 ст. ложками крахмала или свежеприготовленного картофельного пюре и с одним яичным желтком. Нанесите смесь на тщательно очищенную кожу лица и через 20 минут смойте теплой водой, ополосните холодной.

○ **Маска при солнечном ожоге.** Смешайте 1 ст. ложку морковной кашицы с белком одного яйца. Нанесите смесь на обожженное место на 20 минут два-три раза в сутки. Затем смывайте прохладной водой.

АКТУАЛЬНО

Варикозное расширение вен на ногах характеризуется потерей венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах значительно расширяются, образуя так называемые узлы.



КАК УМЕНЬШИТЬ ВАРИКОЗ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Настойка травы руты душистой: 100 г сухой измельченной травы залить 0,5 л водки и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды три раза в день.

Настой листьев лещины обыкновенной (орешник): листья необходимо собирать в начале июня. Две столовые ложки листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать два часа. Пить по 1/2 стакана четыре раза в день до еды.

Отвар коры лещины обыкновенной (орешник): одну столовую ложку измельченной коры залить 500 мл кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана четыре раза в день до еды.

Отвар шишек хмеля обыкновенного: одну столовую ложку шишек размельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Пить по три стакана в день до еды. Так как хмель обладает небольшим спазмолитическим действием, можно выпить стакан в два приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля,

полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

Настойка цветков или плодов каштана конского: 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 л водки. Настоять две недели в теплом темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 30—40 капель три-четы-

ре раза в течение трех-четырех недель.

Мускатный орех — одно из самых сильных лекарств, помогающих при варикозах и тромбозах. Тертый орех настаивают на водке и пьют длительное время. 200 г ореха на литр водки настаивают 10 дней. Пить по 20 капель три раза в день.

СОВЕТЫ

- ◆ Чтобы предупредить развитие осложнений, необходимо настойчиво проводить профилактические мероприятия. Прежде всего нужно устранить все, что мешает нормальному кровообращению.
- ◆ Если по характеру работы приходится долго сидеть, больной ноге нужно придать горизонтальное положение. Каждые 1,5 часа немного походить или 10—15 раз подняться на носки.
- ◆ После работы лучший отдых для ног — медленная, спокойная прогулка на небольшие расстояния.
- ◆ Хороший лечебный эффект дает бинтование эластичным бинтом. Бинт следует накладывать утром, не вставая с постели, на слегка приподнятую ногу. Бинтуют от основания пальцев стопы до нижней трети бедра или по колено, оставляя пятку открытой.
- ◆ При варикозном расширении вен очень полезно заниматься лечебной физкультурой.

Внимание! Перед применением народных рецептов следует проконсультироваться с врачом.