

# СПАСЁТ ЛИ КЕПКА ОТ МЕНИНГИТА

Менингита боятся все, и именно им пугают любителей покрасоваться на холоде без головного убора.

Те, кто говорят: «Застудишь голову и заболеешь», по большому счету правы. Но менингит можно заработать, даже не выходя на холодную улицу или надев сразу несколько кепок.

## КОВАРНАЯ БАКТЕРИЯ

Менингит — инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

Заражение происходит элементарно: от уже больных или бактерионосителей при разговоре, кашле, чихании, поцелуях. В группе наибольшего риска — те, кто уже подхватил заболевания верхних дыхательных путей. Вот потому вспышки менингита у нас в основном сезонные — в зимние, весенние и осенние месяцы.

Менингит возникает и при ряде инфекционных болезней, возбудители которых передаются комарами и клещами.

Среди болезней менингит — одна из самых опасных. Некоторые люди способны перенести на ногах даже воспаление легких, многие годами ходят с туберкулезом, но с менингитом такое не пройдет — лечение необходимо только в больнице.

## АТАКА НА МОЗГ

Термин «менингит» обозначает воспаление мозговых оболочек. Различают менингит первичный и вторичный. Первичный возникает тогда, когда возбудитель болезни попадает воздушно-капельным путем в ротоглотку, а затем — в оболочки головного мозга. При вторичном менингите инфекция сначала поражает какой-либо другой орган: дыхательные пути, слюнные железы, ухо, ротоглотку. У человека могут возникнуть симптомы пневмонии, кишечной инфекции. Затем возбудитель болезни через кровь и лимфу вызывает воспаление мозговых оболочек.

Менингит — болезнь скоротечная, поэтому медики считают, что лучше перестраховаться. Многие врачи, например, начинают оказывать помощь больным с подозрением на менингит уже в машине



скорой помощи — вводят антибиотиков.

Самый лучший способ защиты от этой страшной инфекции — вакцинация. Особенно это каса-

ется маленьких детей. Прививки делают платно, но зато вакцинацию не надо повторять ежегодно: иммунитет сохраняется в течение трех лет.

## ДЕТИ И ИНФЕКЦИЯ

Нужно иметь в виду, что:

— дети болеют менингитом чаще взрослых;

— своевременное лечение менингита в течение двух-трех дней приводит к улучшению состояния, а в дальнейшем почти всегда — к полному излечению;

— слухи о том, что каждый десятый заболевший менингитом ребенок умирает, а каждый третий становится умственно неполноценным, неверны в корне. Эти слухи основаны на данных, учитывающих только случаи запущенного менингита.

## А ГОЛОВУ ВСЁ РАВНО БЕРЕЧЬ НАДО

Если вирус менингита уже попал на слизистую оболочку носоглотки, иммунитет организма снижается. При переохлаждении это облегчит проникновение инфекции в оболочки головного мозга. Так что в холодное время года головной убор все-таки необходим.

Помните, что при переохлаждении головы могут возникнуть и другие, пусть и неинфекционные, но тяжелые, заболевания. А если вы не защищаете, например, голову при температуре ниже -2°C, происходит обморожение волосных луковиц, после чего волосы приобретают тенденцию к покиданию вашей умной головы.

# БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Кашель — спутник осени с промозглой сыростью и затяжными дождями.

Конечно, кашлять — не самое приятное занятие, но часто кашель воспринимается как нечто обыденное, не требующее особенного внимания. Однако нелеченная простуда может перерасти в хроническое заболевание. Основным признаком хронического бронхита — кашель по утрам после перемены положения тела.

Если обострения происходят часто, легкие постепенно склерозируются: на месте воздушной легочной ткани возникает грубая рубцовая. Отсюда два шага до легочной недостаточности, одышки при малейшей физической нагрузке, патологических изменений в сердце (склерозированные легкие не могут насыщать кровь кислородом). Совершенно очевидно, что лечение должно начинаться намного раньше. Не стоит доводить дело до хронического бронхита.



## НАРОДНАЯ АПТЕКА

Народная медицина знает множество рецептов лечения кашля. Конечно, домашние рецепты вряд ли смогут полностью заменить таблетки и микстуры, но ускорить выздоровление они вполне способны.

### Алоэ с медом.

Срежьте несколько листьев алоэ, измельчите и отожмите сок. Смешайте сок с медом в пропорции 1:1. Принимайте смесь по чайной ложке 3 раза в день. Это средство снимает воспаление верхних дыхательных путей.

### Яблочный чай.

2 столо-

вые ложки измельченных сушеных яблок залейте стаканом воды и кипятите в течение 10—15 минут. Пейте чай теплым.

### Настой шалфея.

2 столовые ложки сухой травы шалфея залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение часа. Теплый

настой принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

**Отвар из листьев мать-и-мачехи.** Столовую ложку листьев мать-и-мачехи заварите стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут. Принимайте отвар по столовой ложке каждый час.

**Лимонное масло.** Ошпарьте лимон в горячей воде, затем пропустите вместе с цедрой через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и столовой ложкой меда. Лимонное

масло — замечательное профилактическое средство, которое убеждает вас от простуды.

**Молоко с маком.** Если кашель не дает заснуть, выпейте перед сном стакан теплого молока с добавлением 2 чайных ложек мака.

**Сок редьки.** Возьмите крупную редьку, очистите ее, натрите на терке и отожмите сок. Смешайте сок со столовой ложкой меда и принимайте по 2 столовые ложки 2—3 раза в день.



## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### ОЧИЩАЕМ ПЕЧЕНЬ

Килограмм сырой тыквы, 2 лимона с кожурой, стакан клюквы пропустить через мясорубку и добавить килограмм сахара. Сложить все в банку и держать в холодильнике.

Употреблять по две столовые ложки перед едой. Печень становится легкой, и никакой тяжести. Испытала на себе, поэтому и хочу поделиться этим рецептом с читателями газеты.

Н. ЕГОРОВА.  
г. Орел.

Гроздь сочного винограда, которые осенью появляются на прилавках магазинов, так и манят любителей фруктов. Что ж, не стоит упускать возможность полакомиться сладкой ягодой, ведь виноград — настоящий клад витаминов и микроэлементов, которые поддерживают ваше здоровье в сезон простуд и инфекций.



## ЦЕЛЕБНАЯ ЛОЗА

Стакан виноградного сока обеспечивает суточную потребность организма в витаминах группы В, которые отвечают за слаженную работу нервной системы, борются с усталостью и депрессией. Кроме того, виноград богат веществами, которые предотвращают преждевременное старение, защищают клетки от рака и снижают вероятность появления проблем с сердцем и сосудами. Виноград рекомендуют включать в рацион людям, страдающим анемией: избыток железа делает виноград просто незаменимым при этом заболевании.

Есть в винограде и кальций, который укрепляет кости и зубы, а если учесть, что в винограде содержатся вещества, которые нейтрализуют бактерии, вызывающие кариес, эта ягода вполне может стать надежным союзником вашего стоматолога.

Большое количество глюкозы превращает виноград в замечательное тонизирующее средство. Если вы переутомились на работе, съешьте несколько виноградин, и силы быстро восстановятся.

Поклонники здорового питания ценят виноград за его способность выводить из организма токсины и снижать уровень холестерина в крови.

Полезен виноград и гипертоникам. Для того чтобы поддерживать давление в норме, рекомендуется выпивать по стакану виноградного сока ежедневно.

Однако, несмотря на всю полезность винограда, некоторым людям не стоит сильно налегать на этот фрукт. Страдающим диабетом, язвенной болезнью желудка, хроническими колитами виноград в больших количествах противопоказан.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.