

ОФИЦИАЛЬНО

УСЛУГИ БЕЗ РЕКЛАМЫ

Государственной Думе предстоит рассмотреть весьма нужный документ. Речь идет о законопроекте, в котором запрещается всякая реклама медицинских услуг по прерыванию беременности.

Сегодня в любой газете, публикующей объявления, найдешь десятки рекламных предложений по услугам подобного рода "в день обращения". Причем большие и известные клиники редко выходят на газетные полосы с такой рекламой. Чаще всего эти услуги предлагают никому не известные общества с "безгра-

ничной" ответственностью, которые даже не называют адресов.

По новому законопроекту намечено внести в Закон "О рекламе" изменения, накладывающие прямой запрет на подобную рекламу. В пояснительной записке к документу говорится, что по числу аборт Россия является печальным мировым

лидером. Авторы законопроекта ссылаются на официальные данные, по которым число аборт у нас в стране достигает ежегодно 1 миллиона 800 тысяч. Цифра жуткая: на каждые 100 родов приходится 208 аборт. В процентном отношении выходит, что около 10 процентов женщин раз в год делают аборт, а 60 процентов прерывают таким образом первую беременность.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НАЧНИТЕ С УСТУПОК

Недавно нашла хорошую работу, но прижиться в новом коллективе никак не удается.

Коллектив в основном женский. Я являюсь одной из самых молодых сотрудниц. Женщины почему-то невзлюбили меня с первых дней: им не нравится, как я одеваюсь, их раздражает, что мне часто звонят на мобильный. В общем, постоянно цепляются ко мне по разным пустякам.

Подскажите, что мне делать в сложившейся ситуации? Как влиться в новый коллектив?

Ирина, 23 года.
г. Орел.

Если вы дорожите новой работой, то придется считаться с мнением окружающих: соблюдайте принятый в этом коллективе дресс-код (форму одежды), попросите знакомых не звонить без особой необходимости и не противопоставляйте себя коллегам. В общем, прислушайтесь к их замечаниям, потому что в противном случае если вы оставите все без изменений, то придется искать новую работу. Ведь рано или поздно такая позиция приведет к конфликту. Пойдя на уступки, вы продемонстрируете, что вам не безразлично мнение коллег, и они станут к вам снисходительнее.

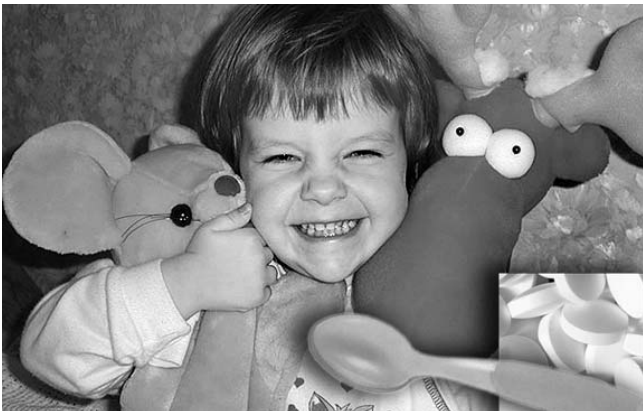
Поработайте хотя бы пару месяцев без конфликтов, покажите коллегам, что вы специалист и находитесь на своем месте, а уж тогда и к вам станут прислушиваться.

Ведущая рубрики
Лилия КАТКОВА.

КАК ТАБЛЕТКА СРАЖАЛАСЬ С МИКРОБАМИ

В ДЕТСКОЙ

Как же бывает трудно дать малышу лекарство, когда он заболел! К каким только ухищрениям ни придется прибегать, лишь бы ребенок выпил таблетку или ложку горькой микстуры! Что же делать?



Итак, врач прописал ребенку лекарство. Прежде всего внимательно послушайте рекомендации врача. Возникли сомнения и вопросы? Обязательно посоветуйтесь с врачом, но не в присутствии малыша. Вы должны быть уверены в необходимости назначенного лечения, в противном случае ребенок немедленно почувствует ваши колебания и может наотрез отказаться от лекарства.

Лучше приготовьтесь подробно, но доступно ответить на вопросы малыша, для чего нужно принимать таблетки и микстуры. Дети любят, когда им все подробно объясняют. Разъяснение можно превратить в сказку, где главная героиня — Таблетка — героически сражается против полчищ зловредных микробов, которые напали на организм малыша.

Если ребенку меньше трех лет, то выполняйте неукоснительное правило: все таблетки, которые вы ему даете, надо растолочь в порошок. Растворите его в подслащенной кипяченой воде, сиропе, компоте. Сок и минеральную воду для этих целей лучше не использовать — они часто вступают в химическое взаимодействие с лекарствами, что может привести к нежелательным последствиям.

Проследите, чтобы порошок не остался на дне чашки. Если малыш выплюнул часть воды с растворенным лекарством, ни в коем случае не добавляйте его снова "на глазок" — есть опасность передозировки. Подождите до следующего приема. И никогда не давайте лекарство силой, особенно если малыш в этот момент плачет. Он может поперхнуться, захлебнуться.

Прежде чем дать микстуру или таблетку, обязательно пробуйте лекарство сами и никогда не обманывайте ребенка. Если вы только что расписывали его чудесный вкус, оказавшийся на поверку хуже горькой редьки, вы рискуете надолго потерять доверие малыша.

В последнее время появилось много препаратов для детей, приготовленных в виде вкусного сиропа с добавлением различных ароматизаторов и подсластителей. С одной стороны, это несколько упрощает дело. А с другой... даже специалисту бывает трудно разобраться, что же вызвало у малыша аллергию — само лекарство или его пресловутый "фруктовый вкус".

Вашему ребенку больше трех лет?

Психологи советуют во время приема лекарства посадить с ним куклу или любимую мягкую игрушку и "давать" им таблетки. За компанию любое дело спорится.

Если ребенок не страдает аллергией, воспользуйтесь старым проверенным способом — спрячьте лекарство в шоколадной конфете с начинкой из повидла. Аккуратно ножом срежьте с конфеты верх, насыпьте туда истолченную в порошок таблетку и перемешайте с начинкой.

И ни в коем случае не позволяйте детям играть с лекарствами и даже с витаминами — это опасно!

По материалам медицинских изданий.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ЦЕЛЕБНЫЙ ЗАВТРАК ГОТОВЛЮ С ВЕЧЕРА

Мне никогда не хватало времени на приготовление завтрака. Подруга подсказала идеальный выход, а я рассказываю его вам. С вечера насыпьте в чашку 3 столовые ложки геркулеса, залейте 150 г кефира, добавьте 2 столовые ложки измельченных орехов, порезанные яблоки, груши, бананы или любые другие фрукты, ягоды. Нету свежих? Добавьте изюм, курагу, чернослив. Перемешайте и оставьте на ночь. Утром завтрак готов. В результате и желудок работает без проблем, и время свободное появилось.

Аня Беликова.
Студентка.

«НЕСАХАРНАЯ» — ЭТО БОЛЕЗНЬ ДИАБЕТ

В западных странах это заболевание называют образом жизни, у нас это недуг с обязательными и тяжелыми осложнениями. Почему?

Дело в том, что для поддержания сосудов и вообще здоровья в норме диабетикам требуются качественные инсулины, тест-полоски для определения уровня сахара в крови (а еще лучше — специальный прибор в виде браслета, который выдает параметры крови тогда, когда вам это нужно), специально подобранное питание и поддерживающие медикаменты. Только имея все это под рукой, диабет мож-

но называть образом жизни. Но все перечисленное требует больших денег, а у нас даже с жизненно необходимым инсулином проблемы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сейчас в мире живет около 170 миллионов диабетиков, и с каждым годом эта цифра увеличивается. Страшно то, что сахарный диабет поначалу ведет себя тихо и скромно, не выдавая ничем присутствия. Человек может до нескольких месяцев находиться в полном неведении, в то время как болезнь во всю силу ведет свою разрушительную работу.

НА КАКИЕ СИМПТОМЫ ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Постоянно хочется пить и сохнет во рту, человек выпивает много, а жажда все равно постоянно мучает;
- часто приходится бегать в туалет, в том числе и среди ночи;
- появляются слабость, утомляемость, головокружение;
- человек худеет без всяких видимых причин;
- многие рассказывают о ночных кошмарах, страшных снах в этот период;
- иногда беспокоит кожный зуд;
- может появиться волчий аппетит, а может пропасть совсем.

Если есть хоть один симптом, то надо обязательно сделать анализ крови на сахар. Но самый яркий показатель высокого сахара — это постоянная и неудовлетворяемая жажда.

КТО БОЛЕЕТ

Принято считать, что диабет — болезнь толстых и пожилых. Это ошибочное мнение. Диабет бывает разным, и молодые заболевают даже чаще, чем пожилые.

При диабете 1-го типа жизнь человека полностью зависит от уколов инсулина, так как поджелудочная железа его перестает вырабатывать, а без инсулина клетки не могут усваивать глюкозу, и сахар в крови повышается. Этим — инсулинозависимым диабетом — страдают в основном молодые люди, не имеющие лишнего веса. Его иногда называют "диабетом худых".

Диабет 2-го типа — инсулинонезависимый. То есть поджелудочная



железа вырабатывает инсулин, но по каким-то причинам в недостаточном количестве. Вот таким диабетом страдают в основном тучные люди старшего возраста. Их положение проще. Спасением являются снижение веса, диета и таблетки.

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

Большое значение, по мнению врачей, имеет наследственность. Причем проявиться она может через несколько поколений. Если болен один из родителей, то риск для ребенка составляет около 30 процентов.

Важен и образ жизни. Все-таки малоподвижность и лишний вес ничего хорошего не несут.

Есть еще один серьезный фактор. Многие люди, заболевшие в молодом возрасте, рассказывают о сильных перенесенных переживаниях, после которых появились первые симптомы диабета. Например, вспо-

минают скандальный развод с супругом, смерть близкого человека, стресс на работе. Значит, и это имеет значение.

ЧТО ДЕЛАТЬ

В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

При сахарном диабете нужно опасаться двух состояний: гипергликемии (повышенный сахар) и гипогликемии (слишком низкий сахар). Последнее случается чаще.

Приступ развивается быстро. Человек чувствует озноб, лихорадку, слабость, он бледнеет, его шатает (порой можно принять его за пьяного). В

этом случае надо иметь под рукой что-то сладкое: сахар в кусочках, карамельки, таблетки глюкозы. Если вовремя не съест сладкого, может наступить кома. Поэтому все диабетикам имеют при себе конфеты или печенье.

ТРЕБОВАНИЯ К МЕНЮ ДИАБЕТИКА

Сахар. Надо постараться забыть не только о сахаре, но и о пирожных, конфетах, сладких напитках.

Жир. Мясные и рыбные продукты должны быть в меню диабетика, но о жирных сортах сыра, сала, сметане не стоит вспоминать слишком часто.

Режим. При диабете особенно важно есть часто, но маленькими порциями и в строго определенные часы. Дело в том, что практически под каждый прием пищи требуется своя доза инсулина.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.