

СОВЕТЫ ОТ А ДО Я
№9 сентябрь 2022

16+

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

**К каким болезням
вы склонны**

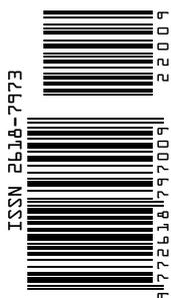
**Болезнь
Альцгеймера**

**Заморозки?
Стоп, сбор
грибов!**

**Когда полип
превращается
в рак**

**Чем опасен
прокол ушей**

Юнилайн
издательство печатной продукции



Подпишитесь
на издание в
удобное для
вас время!



ГРИПП И КОВИД: КАК ПРОЙТИ МИМО?



Если вы думаете, что при тяжелом отравлении грибами можно отлежаться дома, то сильно ошибаетесь. Возможно, кому-то повезет, и признаки интоксикации пройдут быстро. А некоторым придется лечь на больничную койку, ведь с этим видом отравления шутки плохи. Какие меры все-таки стоит предпринять дома до обращения за медицинской помощью? А чтобы вообще не пришлось столкнуться с этой проблемой, напомним правила грибника.

Не собирайте ГРИБЫ после заморозков

Первая помощь

При первых симптомах отравления грибами необходимо как можно быстрее обратиться за квалифицированной помощью в больницу. Что делать до приезда скорой?

- Промыть желудок: принять энтеросорбент (активированный уголь, «Полифам», «Энтеросгель» и др.).
- Сделать очистительную клизму.
- Лечь (уложить больного) в постель и укутаться теплым одеялом.
- Поить слегка подсоленной водой или минералкой без газа.

10 ПРАВИЛ ГРИБНИКА

1. Никогда не собирайте грибы вдоль автомобильных или железных дорог, магистралей.
2. Срезайте в корзинку только знакомые грибы.
3. Не собирайте грибы после первых заморозков.
4. Все собранные в лесу грибы необходимо в тот же день тщательно перебрать и рассортировать, пересмотреть, выкинуть все сомнительные (ядовитые), червивые и переросшие.
5. Подвергайте грибы кулинарной обработке в день сбора.
6. Каждый вид грибов необходимо отваривать отдельно от других.
7. Нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной или алюминиевой посуде.
8. Не употреблять в пищу условно съедобные грибы.
9. Пластинчатые грибы можно только засаливать и мариновать после промывания в проточной воде и отваривания в подсоленной воде в течение 5-7 минут.
10. Нельзя сушить и изготавливать икру из пластинчатых грибов.

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Лечение больных с острым отравлением грибами по-прежнему сложная проблема. Летальность из-за употребления ядовитых грибов, даже на фоне современного лечения, составляет 10-40%, а при отравлении бледной поганкой – 50% и выше...

ПОМНИТЕ

Даже один ядовитый гриб среди остальных съедобных может вызвать очень тяжелое отравление!

Какие не сочетаются с алкоголем?

Употребление некоторых грибов несовместимо с алкоголем. В этом списке: навозник чернильный, навозник серый, навозник мерцающий, дубовик обыкновенный, говорушка булавоногая, чешуйчатка обыкновенная, сморчок, некоторые трихоломовые. В сочетании с алкоголем они вызывают своеобразное отравление, – *говорит врач по медпрофилактике ЦГиЭ Первомайского района г. Минска Александра ЖУКОВСКАЯ*

Перечисленные грибы блокируют фермент алкогольдегидрогеназу, которая обычно расщепляет этанол, но в данном случае сделать это не сможет. Поэтому организму будет не под силу переработать алкоголь, в результате чего произойдет интоксикация его продуктами распада.

КСТАТИ

Наиболее ценными в нашей местности считаются рыжики, белые грибы, грузди, опята, подосиновики, маслята, лисички, а также блюда из некоторых видов съедобных грибов.

Определить, какие яблоки самые полезные, легко. Если разрезанный фрукт через несколько минут внутри станет розово-буроватым, в нем много витаминов. К таким сортам относится легендарная антоновка. Многие ее не любят за кислостный вкус, но если вы будете съедать в день по 2 яблока этого сорта, то как минимум нормализуете холестерин в организме.

Антоновка снижает ХОЛЕСТЕРИН

10 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ

1. Витамин С – улучшает иммунитет и борется с инфекциями.
2. Витамины группы В – поддерживают и улучшают работу всех внутренних органов.
3. Железо – поддерживает гемоглобин и препятствует анемии.
4. Калий – выводит токсины и шлаки из организма.
5. Кальций – участвует в построении костей и зубов.
6. Клетчатка – благоприятно сказывается на работе желудка и кишечника.
7. Медь – незаменимый микроэлемент в формировании белков и ферментов.
8. Минеральные вещества – укрепляют стенки сосудов и сердечно-сосудистую систему в целом.
9. Пектиновые вещества – способствуют правильному пищеварению, снижают холестерин, обладают мочегонным действием.
10. Фосфор – помогает в формировании и поддержании костной системы организма.

Отличие от других сортов

Сорт антоновка знаменит долгой лежкостью яблок без изменения качества, вкуса, аромата. Собранный примерно в середине сентября урожай отлично сохраняется в течение 3 месяцев и может радовать своей витаминной мякотью вплоть до Нового года.

Против кашля

Печеные яблоки антоновки хорошо лечат сухой кашель, а свежие незаменимы при затрудненном дыхании и сердцебиении. Напиток из заваренных кипятком сушеных листьев яблони (настаивать 10-15 минут) пейте при простуде и охриплости голоса.

АНТОНОВКА – НЕ КАЖДОМУ!

При разных заболеваниях могут быть противопоказаны разные сорта яблок. К примеру, больным язвенной болезнью желудка и гастритом с повышенной кислотностью нельзя есть кислые сорта яблок, а при гастрите с пониженной кислотностью они полезны (в отличие от сладких). Если беспокоят колиты или мочекаменная болезнь, то яблоки лучше употреблять в виде пюре.



Для щитовидки

В семечках антоновки содержится много йода. Если съедать в день 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет удовлетворена. Если нарушена функция щитовидной железы, соберите семечки (когда заготавливают яблоки для сушки), высушите их, смелите в муку в кофемолке. Употребляйте ежедневно на кончике чайной ложки 1-2 раза в день.

При ожогах, ранах и язвах

В этих случаях используйте свеженатертую кашку из яблок, а в смеси со сливочным маслом – против ссадин на губах и сосках груди.

Для укрепления нервной системы

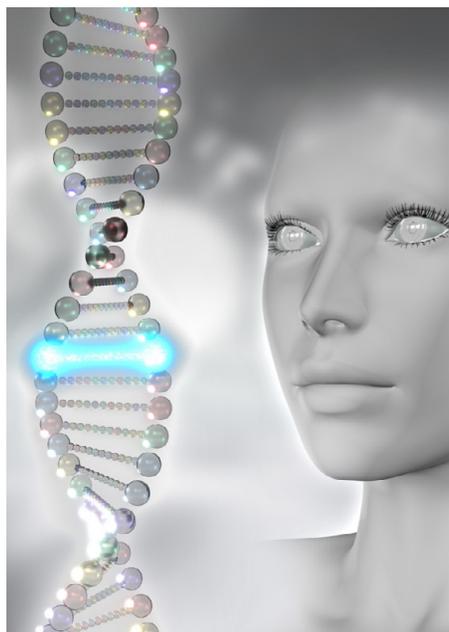
Пейте в течение дня яблочный настой, для чего нарежьте яблоки тонкими пластинками, залейте кипятком и оставьте на 2 часа в закрытой посуде.

При избыточном весе...

...а также сердечной недостаточности, плохом сне устраивайте 2 раза в неделю «яблочные дни»: в течение такого дня за 5-7 приемов съешьте 1,5-2 кг яблок.

Если варикоз

На протяжении нескольких месяцев выпивайте в течение дня до еды 2 ст. теплого компота с гущей: 4 неочищенных нарезанных дольками яблока залейте 1-1,5 л воды, кипятите 15 минут, добавьте сахар по вкусу.



Все мы – разные. У нас разный цвет глаз и волос, рост и фигура. И болезни тоже у каждого свои. А определяет многие из этих особенностей система ДНК. Сейчас известны несколько тысяч заболеваний, при которых нарушения в органах и системах связаны с изменениями в наследственном аппарате, в наших генах. Сегодня медики могут для любого человека сделать генетический паспорт, определить, к каким заболеваниям он склонен, чтобы помочь предотвратить проблемы со здоровьем. Об этом рассказала **главный научный сотрудник Института генетики и цитологии Национальной академии наук Беларуси, доктор биологических наук, профессор Ирма МОССЕ.**

К каким **БОЛЕЗНЯМ** ВЫ СКЛОННЫ?

Зачем знать генетический паспорт

– Именно гены в большой степени ответственны не только за нашу внешность и способности, но и за здоровье. Поэтому очень важно определить, какие риски есть у человека, к каким недугам есть склонность, потому что заболевания – главная причина старения и сокращения продолжительности жизни. Здоровый человек, как правило, живет дольше, и очень редко бывает, что он вдруг заснул и не проснулся. Чаще умирают от какого-то заболевания, – **констатирует специалист.** – Генетический паспорт важно знать также по той причине, что ряд болезней, к которым расположен человек, во многом зависит от образа жизни. Например, сердечно-сосудистые недуги (инсульт, инфаркт), венозные тромбозы, диабет II типа, метаболический синдром, ожирение, остеопороз. Эти заболевания могут привести к инвалидности и даже гибели человека. Но ведь их можно предупредить! Поэтому я часто повторяю: генетический паспорт – это не приговор, а руководство к действию: например, бросить курить, нормализовать вес, заняться физкультурой. Люди покупают тонометры, глюкометры и начинают следить за своим здоровьем.

СПРАВКА

Генетический паспорт – это документ со сведениями о генетических особенностях человека, склонностях к определенным болезням.

Предупредите болезнь еще в детстве

– Как-то привели к нам 2-летнюю девочку. Оказалось, у нее высокий риск диабета II типа. Мама сказала: «Все, теперь я с самого раннего детства буду приучать ребенка к нормальной еде». И это правильно, – **подчеркивает Ирма Моссе.** – Мы обычно закармливаем детей нездоровыми сладостями: пирожными, конфетами, мороженым и др. Если следить за питанием ребенка, у него впоследствии не будет диабета, и, когда он вырастет, ему не придется менять диету, принимать медикаменты. Или взять остеопороз – хрупкость костей. Придерживайтесь молочной диеты, употребляйте по назначению препараты кальция – все это поможет предотвратить заболевание.

Внимание, родственники больных!

– Особенно важна информация о склонности к болезням для тех людей, родственники которых тяжело болели. Чем раньше мы выявим предрасположенность (желательно в детском возрасте), тем вернее избежим патологии, – **утверждает доктор наук.** – Гены ведь не меняются: с какими человек родился – с теми и остается до конца жизни. Но если хотя бы в возрасте до 40-50 лет провести генетические исследования, пока еще не стали проявляться склонности к заболеваниям, то можно значительно улучшить здоровье и продлить свою жизнь.



Реакция на лекарства – тоже разная

– Мы также делаем исследования на индивидуальную чувствительность к лекарствам. Ведь медикаменты могут влиять на людей по-разному в зависимости от генетических особенностей. У некоторых от отдельных препаратов могут возникать побочные эффекты, вплоть до летального исхода, – **отмечает Ирма Моссе.** – Например, у нас есть данные, что бывают побочные эффекты от сердечно-сосудистых препаратов варфарина и клопидогреля. Поэтому медицина должна быть персонализированной, превентивной, профилактической! Генетические исследования позволяют определить, какую дозировку давать конкретному больному и можно ли вообще использовать это лекарство или заменить на другое. Если есть гиперчувствительность, то в ряде случаев может возникнуть кровотечение, вплоть до летальности. Или наоборот: когда лекарство не приносит облегчения, т. е. не действует на пациента, а он продолжает его принимать по 5 таблеток в день, это бесполезная нагрузка на печень, почки...

“ Сейчас научились редактировать ДНК – это дает возможность жить вплоть до бессмертия. Но пока это эксперименты на животных...”

Почему выкидыш за выкидышем...

– Наиболее востребованная услуга – выявление генетических причин невынашивания беременности. Большая часть генетических паспортов выдана женщинам именно с этой проблемой, – **приоткрывает завесу собеседница.** – Понимаете, когда у женщины за плечами 6-7 выкидышей и впоследствии она проходит обследование у нас, выявляется причина невынашивания, назначается специальное лечение врачами-генетиками и в итоге женщина рождает ребенка, это доказывает: генетическое исследование работает!



Проверка на самообладание

– Сейчас мы проводим генетическое тестирование на стрессоустойчивость и другие психоэмоциональные особенности человека. Это важно для авиадиспетчеров, пилотов и других специалистов, от которых зависит жизнь большого количества людей – важно, чтобы в критический момент они могли справиться со своими задачами, – **подчеркивает ученый.**

КАК БЕРУТ АНАЛИЗ НА ГЕНЫ

ДНК можно выделить из чего угодно: из жирового пятна, из волоса, крови, слюны, кожи, из любой клетки человека. Наверно, многие видели в фильмах, как это делается: проводят ватной палочкой и собирают клетки со щеки, с эпителия.

Записала Лилия БЕЛОВА.



В межсезонье нередко случаются ситуации в стиле «продуло ухо». Болезненное ощущение хочется устранить как можно скорее, не ожидая очереди под кабинетом врача. Казалось бы, куда проще: сходить в аптеку, купить фитосвечу и остаться лечиться дома. Но так ли эффективно это лечение, как обещает реклама? Давайте разбираться.

ОСТОРОЖНО: УШНЫЕ СВЕЧИ!

Что такое фитосвеча

Фитосвеча — трубочка длиной около 25 см, изготовленная из ткани, пропитанной воском или смесью веществ, и предназначенная для лечения ушей.

Фитосвечи бывают:

1. Классические (на основе пчелиного воска).
2. С добавлением эфирных масел.
3. С добавлением растительного сырья (измельченные травы смешивают с воском или парафином, а затем пропитывают тканевую основу свечи).



НАСТОЙКА РОМАШКИ

Для этого способа нужно смешать настойку ромашки и перекись водорода в пропорции 1:1. Полученной смесью промойте ухо, после чего положите кусочек ваты в слуховой проход на непродолжительное время.

КАМФОРНОЕ МАСЛО

Наверняка у каждой хозяйки в аптечке найдется камфорное масло, при помощи которого можно быстро снять боль в ухе. Смочите им ватку и заложите в ухо. Для скорейшего эффекта можно за ухом смазать йодом.

Как это работает

В инструкции по применению написано: процедуру желательно проводить с помощником. Сначала нужно подготовить фитосвечу, защитный круг, хлопчатобумажную салфетку для головы, спички, вату, ватные палочки и стакан воды. Затем, сделав легкий массаж ушной раковины, лечь на бок, покрыв голову салфеткой с прорезью для уха. Помощник должен зажечь верхний конец фитосвечи, а нижний установить в наружный слуховой проход, используя защитный круг. Завершить процедуру не позднее, чем свеча догорит до определенной отметки, указанной производителем на трубке. Чтобы потушить свечу, ее нужно опустить в стакан с водой. А образовавшийся в ухе желтоватый налет следует аккуратно убрать ватной палочкой, не проникая глубоко внутрь слухового прохода.

Что обещает инструкция

- Лечение инфекций слухового прохода.
- Удаление серы.
- Улучшение или профилактика потери слуха.
- Облегчение симптомов мигрени, головных болей.
- Лечение простудных заболеваний и гриппа.
- Лечение большого горла.
- Улучшение лимфотока.
- Снятие боли, связанной с болезнью челюсти и височно-нижнечелюстными расстройствами.



СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Пару капель теплого свежесжатого свекольного сока закапать в ухо, а затем закрыть его ватой на полчаса.

Помогают ли ушам

По утверждению Управления по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA), ушные свечи небезопасны. В лучшем случае они не дадут результата, в худшем — навредят еще больше. Крупная организация здравоохранения с 2010 года рекомендует избегать этой практики.

Исследование, опубликованное в журнале Laryngoscope, выявило: желтоватый налет, извлекаемый в конце процедуры поджигания фитосвечи, состоял из веществ, обнаруженных в свечном воске, но не в ушной сере. Таким образом, ученые пришли к выводу: ушные свечи не приводят к удалению ушной серы, а напротив, вызывают накопление свечного воска в ушах.

Доказательством здесь может служить и тот факт, что люди, не раз пользовавшиеся фитосвечами, обращаются потом к отоларингологу с жалобами на боль в ухе и потерю слуха. Проблема решается удалением кусочков воска от свечи.

Научно доказанных преимуществ использования ушных свечей не существует. Особенно опасно их применение детям: они очень активны и во время процедуры могут начать двигаться, что грозит привести к попаданию воска за пределы защитной салфетки.

ЛУКОВЫЙ СОК

Натрите репчатый лук на мелкой терке или выжмите сок любым другим способом (в соковыжималке, кухонном комбайне). Чуть подогрейте (на водяной бане или в микроволновой печи). Пару капель теплого лукового сока закапайте в больное ухо.

СОГРЕВАЮЩИЙ СПИРТОВОЙ КОМПРЕСС

Чтобы согреть больное ухо, необходимо сразу смазать кожу вокруг ушной раковины вазелином или детским кремом. Затем подогреть 50 мл водки (или спиртового раствора) с 50 мл воды. В этой смеси смочить ватный диск, отжать и выложить вокруг уха, оставив слуховой проход открытым. Из вощеной бумаги (если таковой нет, подойдет плотная пергаментная) вырезать круг с отверстием внутри, надеть на ухо, опять же, оставив слуховой проход открытым. И поверх бумаги уложить вату вокруг уха, закрепив ее бинтом. Держать компресс не более 1 часа, ни в коем случае не оставлять на ночь!

Риски

- Развитие отита.
- Повреждение среднего уха.
- Потеря или ухудшение слуха.
- Заражение вторичными инфекциями.
- Ожоги лица и шеи, среднего и наружного прохода уха, барабанной перепонки.

НАСТОЙКА ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Если продуло среднее ухо, может помочь настойка из ягод можжевельника, приготовленная на подсолнечном масле. Для этого народного метода нужно положить внутрь уха кусочек ваты, смоченный в настойке. Ватка должна быть влажной, но не мокрой. Время процедуры ограничьте 1-2 часами.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Пригодится любое качественное растительное масло, которое имеется у вас дома: миндальное, ореховое, оливковое и т. д. Его нужно закапать в небольшом количестве (7-8 капель) прямо в ухо, затем прикрыть слуховой проход ватным диском.



НАСТОЙКА ИЗ ЛАВРОВОГО ЛИСТА

10 вымытых листиков лаврового листа прокипятите в 2 ст. воды и дайте настояться минимум 4 часа. Затем закапайте 7-8 капель в больное ухо. Процедуру можно повторять до 3 раз в день.

Все эти приемы хороши для успокоения ушной боли, пока врач не окажет квалифицированную помощь и не назначит должное лечение.



Виктория ЧИЖИК



Нуждается в представлении

Морские водоросли бывают красными, зелеными и коричневыми. Келп относится к семейству бурых водорослей, которые растут на уровне приливов и обладают уникальной возможностью контактировать с открытым воздухом во время отливов. Благодаря этому свойству келп имеет особый состав и несет огромную пользу организму.



Ценный состав:

- витамины группы В, А, С, D, РР, Е;
- минеральные вещества (железо, цинк, селен, кальций, йод, медь, магний, натрий, калий, кремний, фосфор, марганец, сера и др.);
- фитогормоны, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты;
- источник пищевых волокон.

Вы не слышали о келпе? Эта бурая водоросль – ценнейший продукт моря, содержащий такое количество микроэлементов и витаминов, которыми не может похвастаться ни один известный нам овощ или фрукт. Но, пожалуй, самая главная ценность растения – огромный процент содержания органического йода! Значение этого элемента колоссально, особенно для щитовидной железы.

ЧТО ЛЕЧИТ бурая водоросль

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

1. Повышает активность иммунной системы, предупреждает развитие многих заболеваний.
2. Поддерживает эндокринную систему.
3. Ускоряет обмен веществ, улучшает пищеварение, притормаживает развитие метаболического синдрома. Такому свойству келп обязан растворимым пищевым волокнам, которые при попадании в желудочно-кишечный тракт набухают и стимулируют кишечник к очищению.
4. Поддерживает нервную систему, повышает стрессоустойчивость.
5. Предотвращает развитие рахита, остеопороза.
6. Укрепляет зубы, волосы и ногти.
7. Профилактирует онкологические заболевания благодаря содержащимся в составе селену и цинку.
8. Уменьшает риск развития сахарного диабета за счет растворимых пищевых волокон, которые связывают в кишечнике большое количество воды и образуют гель, затрудняющий усвоение глюкозы и расщепление крахмала.
9. Очищает организм от токсинов, излишков холестерина, ионов тяжелых металлов и радионуклидов.
10. Предотвращает аллергические и аутоиммунные заболевания благодаря высокой адсорбции.
11. Нормализует липидный обмен, препятствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца из-за содержащихся полиненасыщенных жирных кислот омега-3.
12. Регулирует водно-солевой баланс, устраняет отеки, препятствует развитию ожирения.
13. Оказывает антибактериальный и противогрибковый эффект.
14. Снижает количество мышечных спазмов в сердце и в икроножных мышцах.
15. Повышает противотромбическую активность.
16. Смягчает симптомы предменструального синдрома.
17. Насыщает организм полезными веществами и укрепляет его на всех уровнях.
18. Профилактирует йододефицитные состояния. Пожалуй, это самая главная ценность келпа. Ведь в этом растении содержится невероятный процент органического йода – практически в 150 раз больше, нежели в овощах.



Правила употребления

Курс приема бурых водорослей подбирается индивидуально, в основном до 6 месяцев, затем делается перерыв. Способ приема зависит от выбранной фирмы и формы. Перед приемом нужно ознакомиться с инструкцией по применению или следовать рекомендациям своего лечащего врача.

Например, таблетки или капсулы принимаются как обычные лекарственные препараты, а вот сушеные водоросли и порошок можно добавлять в процессе приготовления блюд в качестве приправы или части гарнира.



Производят ли в таблетках?

Применяется ли бурая водоросль в медицине? Да! Есть лекарственные препараты с этим растением в составе для снижения уровня холестерина в крови, лечения заболеваний щитовидной железы, профилактики и терапии проблем сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Однако в чистом виде в отечественной медицине келп не встречается. Его можно купить в качестве биологически активной добавки (БАД) в специализированном магазине и практически в любой аптеке. Формы разные: таблетки, капсулы, порошок, сухие водоросли. Также в продаже есть формы келпа, обогащенные дополнительными витаминами и минералами (например, витамин В6, лецитин и железо).

Широкое применение келп нашел также в народной медицине многих стран мира. Например, в Китае эти водоросли используют в лечении заболеваний щитовидной железы, расстройств пищеварительного тракта, хронических запоров. Ванны с отваром келпа оказывают успокаивающее действие. А порошок на его основе заживляет раны и ожоги.

КОМУ НЕЛЬЗЯ

Несмотря на множество лечебных качеств, келп нельзя применять всем без исключения. От употребления бурых водорослей следует отказаться при:

- подтвержденном избытке йода в организме;
- заболеваниях почек;
- туберкулезе;
- геморрое;
- заболеваниях ЖКТ в острой форме;
- эндокринных нарушениях;
- сердечно-сосудистых недугах;
- заболеваниях кожи (крапивница, угревая сыпь, фурункулез);
- хроническом рините.

НА ЗАМЕТКУ

При приеме келпа возможна индивидуальная непереносимость. В случае аллергической реакции бурая водоросль противопоказана.

Сравнение

Сравним действие бурой водоросли, которая содержит много йода, и синтетической формы йода – например, йодомарина.

- Келп несет пользу всему организму.
- Йодомарин действует точно и направлен больше на восполнение соответствующего дефицита в организме, поддержание функции щитовидной железы.



ИНТЕРЕСНО

Бурые водоросли добывают с помощью сетей, хорошо промывают, высушивают, а затем перемалывают в порошок. Срок хранения келпа достигает 2 лет.

Виктория ЧИЖИК