

Понятно, лекарства мы принимаем, чтобы помочь своему организму. Но тут важно соблюдение целого ряда условий.

ЛЕКАРСТВО ВПРОК, КОГДА ЗНАЕШЬ ТОЛК

Прежде всего убедитесь, что лекарство, которое собирается выпить врач, вам подходит. Для этого обязательно расскажите, на какие препараты у вас аллергия, какие вещества организм не приемлет. Выясните, так ли уж вам необходимо рекомендуемое средство, а главное, каковы его побочные действия. Не секрет, что, вылечивая одно, мы иногда вредим другому.

Возможно, вы уже принимаете какой-нибудь препарат. Не забудьте предупредить об этом своего врача: не исключена несовместимость лекарств или передозировка, что порой приводит к печальным последствиям. Нелишне поинтересоваться и составом нового препарата. Так, если вы придерживаетесь малосолевой диеты, старайтесь не применять антациды, которые содержат много соли. А например, в микстуры от кашля часто входит спирт, так что подумайте, не стоит ли отдать предпочтительнее таблеткам.

Если есть выбор, лучше остановиться на лекарствах, которые принимаются не три раза в день, а один. Или, скажем, вместо капсул, которыми люди иногда давятся, стоит выпить препарат в жидком виде.

Грамотно принимать лекарство не менее важно. Есть люди, которые считают, что, заглатывая кучу таблеток за один прием, они усиливают их лечебное воздействие. Это большая ошибка, поскольку одно лекарство может нейтрализовать другое, а то и, соединившись с ним, дать обратный эффект. Не случайно в аннотациях всегда указывается, как, когда и в какой дозировке следует принимать

средство. Кстати, если вы вовремя этого не сделали, не верьте, что выпущенное двойной дозой: добьетесь только передозировки, приносящей вред.

Фармакологи обычно советуют запивать лекарство стаканом воды. Так оно быстрее попадет в кровь и выполнит свою функцию. И вот еще что надо запомнить: лекарства, как правило, несовместимы с алкоголем. Подобное сочетание, например, с антибиотиками, транквилизаторами, антигистаминными и некоторыми другими препаратами, может обернуться большими неприятностями - вплоть до развития комы. Эффективность многих медикаментов резко падает, если вы курите.

Нередко при первых же признаках выздоровления люди расстаются с лекарствами. Но если не долечиться, болезнь может вернуться и нанести удар сильнее, чем прежде. Пусть, скажем, температура нормализовалась - доведите курс лечения до конца, как и предписано врачом.

Распространено заблуждение: «мне помогло - поможет и другим». И вот уже человек раздаёт рекомендации направо и налево. А ведь то, что хорошо одному, другому не пойдет на пользу. Одинаковых организмов не существует, да и течение болезни у всех разное.

И еще один совет... Не давайте себе увлечься рекламой. Если средства, которые настойчиво рекомендуют нам по телевидению, столь быстро и эффективно излечивают практически от всех болезней - откуда же в стране столько больных?

Светлана ПИЛЮГИНА



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

ЗОЛОТОЙ ВЕК КЕФИРА

Пакет кефира, как правило, стоит в каждом холодильнике. Стакан кефира на ночь для многих стал нормой. И редко кто задумывается, наслаждаясь этим удивительным напитком, как он появляется на свет и почему врачи рекомендуют его включать в ежедневное меню.

Раньше думали, что кефиру чуть больше ста лет. Родиной кефира принято считать Россию, а кефирных грибов - северные склоны Кавказа. Почти все страны лицензию на изготовление этого напитка закупают в нашей стране. Однако появились данные, доказывающие, что кефир был известен как минимум три тысячелетия назад.

Никто точно не знает, как образовались кефирные грибки. Согласно одной из легенд, они были ниспосланы пророком Магомедом для оздоровления людей, и тайну их не дано разгадать. Если верить второй, более реалистичной версии, грибки рождались в бурдюках с молоком. Эти бурдюки выносили днем на солнце, и каждый прохожий пинал их ногой. Жидкость в результате перемешивалась. Вечером бурдюки уносили в холодное место. Кефир получался кислым и пенистым - настоящий освежающий, придающий силы. Правда, напиток приобретал неприятный привкус кожи. Поэтому теперь гор-

цы вместо бурдюков используют глиняные и деревянные кувшины.

Классический же кефир, к которому мы привыкли, изготавливается, как написано на упаковках, с помощью натуральных кефирных зерен и по новым промышленным технологиям. Заведующая сектором микробиологического контроля Российского НИИ молочной промышленности Ирина Владимировна Рожкова рассказывает:

Существует несколько промышленных технологий изготовления кефира. При термостатном способе молоко заквашивают на кефирных зернах, потом разливают по бутылкам и отправляют в термостатные камеры для созревания. Сегодня чаще применяют резервуарный метод, когда молоко и заквашивается, и сквашивается, и дозревает в одном резервуаре. После этого грибки отделяют, помещают в свежее молоко и вновь используют.

Можно ли приготовить кефир с помощью грибов в домашних условиях? Оказывается,

очень сложно. Каждый грибок содержит пять важных функциональных микроорганизмов, соотношение которых четко определено, иначе кефир потеряет свои свойства.

Разработана технология культивирования грибов. Они живут в чанах из нержавеющей стали в свежем молоке при определенной температуре. За ними нужно тщательно ухаживать, промывать, менять молоко. Тогда они быстро растут. Вновь появившиеся грибки отделяют и пересаживают в отдельный чан. Таким способом грибки размножаются. Вид у них столь же загадочный, как и происхождение, - они похожи на человеческий мозг...

Если на молочных предприятиях в силу каких-то обстоятельств грибки погибают, выручает НИИ молочной промышленности. Здесь постоянно «прописана» коллекция засушенных кефирных грибов. По существу это национальное достояние России.

Чем же они и кефир так полезны? По словам Ирины Рожковой, кефир прежде всего нормализует пищеварение. Никаких противопоказаний у него нет. Разве что некоторые люди не переносят лактозу (молочный сахар). Более того, по данным японских медиков, кефир сдерживает развитие раковых клеток. В Японии в связи с этим открытием начался настоящий кефирный бум.

Сейчас в России в сутки изготавливается 60 тонн кефира.

На прилавках можно увидеть десятки различных пакетов - «биокефир», «бифидок», «данон» и так далее. Многие из этих напитков рекламируются как «кефир самого высокого качества», панацея от всех болезней... Как же нам, потребителям, сориентироваться в этом потоке кефирной продукции?

Кефиром можно называть только те напитки, которые изготовлены по классической технологии, - говорит Ирина Владимировна. - Обычно на пакете внизу пишется: «общее содержание молочнокислых микроорганизмов в продукте...» Эта цифра колеблется от 10-й в четвертой степени до 10-й в седьмой. Жирность кефира может быть разной - от 1,5 до 3,5 процента. Самый вкусный - 3,2. Его калорийность составляет 58 килокалорий на 100 граммов. Остальные напитки с различными добавками называются кефиром не имеют права. Это молочно-кислые напитки, свойства которых пока плохо изучены.

Сейчас в Российском государственном медицинском университете проводятся новые исследования кефира. Возможно, скоро мы узнаем о его новых целебных свойствах. Так что золотой век кефира только начинается.

Татьяна ХАРЛАМОВА

Недавно президент подписал закон, ограничивающий рекламу пива. За его принятие активно ратовал и руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главный государственный санитарный врач, академик РАМН Геннадий Онищенко.

ПОРОКИ НЕ ДОЛЖНЫ СТАНОВИТЬСЯ НОРМОЙ

Однако он пока не склонен торжествовать: «Потребление чистого алкоголя, по разным подсчетам, колеблется от 12 до 15 литров на душу населения. Это страшная реальность. В стране производится немеренное количество жидкостей бытовой химии, например, для очистки ковров, ванн, автомобильных стекол, которые неприхотливые граждане используют для одурманивания себя и близких. Создана целая индустрия, выпускающая так называемые парфюмерно-косметические средства и всякого рода ароматы, которые являются дешевыми суррогатами алкоголя. Сегодня свободно можно за 9 рублей купить 250 граммов 96-градусного суррогата, дизайн тары которого несомненно намекает на его истинное предназначение. Нетрудно подсчитать, что это более чем пол-литра 40-градусной отравы. Но при этом отсутствует система государственного осуждения употребления доброточечной водки и других спиртных напитков. Хотя как можно применять слово «доброточечное» к яду?»

В наших фильмах, особенно сериалах, которые так любят дети, главный герой обязательно пьет водку стаканами. Молодая предпринимательница или следователь даже на брачном ложе ложится с сигаретой. Разве это не скрытая реклама образа жизни, осмысленно навязываемая нашему поколению? А вот в американских фильмах (не тех, дешевых, которые покупают отечественный прокат) вы не увидите ни одного положительного героя, который бы пил или курил.

Теперь о пиве. Разрешение его рекламы на телевидении, отсутствие запрета на возрастные ограничения привели к тому, что строго в рамках действующего в России законодательства мы сделали то, что не удалось никому: за считанные годы элементом культуры молодого поколения стало хождение по улице с бутылками пива. Особенно страшно смотреть на девочек, будущих матерей, которые не стесняются и публично прикладываются к бутылке. Все это провоцирует быстрое формирование алкогольной зависимости, развитие соматической патологии алкогольного генеза. Граница рискованного потребления алкоголя в день - 30 г для мужчин и 16 г - для женщин. Ежедневное употребление 3,5 л пива средней крепости в 5-6 процентов неизбежно ведет к формированию патологической зависимости. С каждой банкой пива в организм человека поступает от 16 до 48 граммов алкоголя. А метаболическая толерантность к алкоголю у подростков ниже, чем у взрослых, поэтому и тяжесть алкогольной интоксикации у них выше.

По результатам социологического исследования, проведенного в 1999 году в 29 странах Европы и в США, подростки 15-16 лет, проживающие в Москве, по частоте употребления пива значительно опережают подростков Франции, Швеции, Исландии, Словакии, США и других стран.

Сейчас все-таки с принятием закона об ограничении рекламы пива можно надеяться, что его потребление уменьшится.

К сожалению, осталось заблуждение, что пиво - не алкоголь. Причем это существует на официальном уровне. Согласно Федеральному закону «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта и алкогольной продукции» (от 7.01.99 г. № 18-ФЗ) пиво не отнесено к алкогольной продукции. Согласно действующим нормативным документам (ГОСТ 51174-98 «Пиво. Общие технические условия») максимальный уровень объемной доли спирта не установлен, что позволяет производителям выработать продукцию, которая по своим характеристикам и свойствам, а также по воздействию на организм человека сравнима с алкогольными напитками. Так, сейчас продается пиво с содержанием объемной доли спирта 9 процентов и более. И, например, литр пива средней крепости эквивалентен по воздействию половине стакана водки».

Что же тогда мы можем ждать от самых хороших законов?

Мы никогда ничего не ждем, мы работаем и знаем, что нам предстоит долгая борьба по всем направлениям. Сейчас мы обратились в Министерство сельского хозяйства Российской Федерации с просьбой о стимулировании выпуска безалкогольного пива, в Министерство экономического развития - о введении ограничений на продажу пива лицам моложе 18 лет, запрещении его продажи в непосредственной близости от учреждений образования. Например, в США запрещена продажа пива лицам моложе 21 года и его



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

уличное распитие. В бывший Государственный комитет РФ по стандартизации и метрологии мы обратились с просьбой о введении в ГОСТ для пива верхней границы содержания доли спирта. Министерство по антимонопольной политике просим рассмотреть вопрос о соответствии проводимой в СМИ рекламы пива действующему законодательству. От Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации мы ждем содействия специалистам органов управления здравоохранения и учреждений Госсанэпиднадзора, органов управления образования в работе по разъяснению негативных последствий неумеренного потребления пива и других алкогольных напитков, пропаганде здорового образа жизни. И эта работа будет продолжена.

Здесь можно вспомнить о прозвучавших недавно предложениях разрешить курение в школах. Например, недавно я ездила с классом моей дочки на экскурсию в Тулу. Так вот, вечером учительница просто закрылась в своей комнате, чтобы не мешать ребятам веселиться, поскольку «все равно все курят и пьют».

А вот сотрудники службы пожарной охраны предложили выделить в школе

комнату для курения. Это, дескать, обеспечит пожаробезопасность в учебных заведениях. Между тем в Российской Федерации отмечается выраженная тенденция к увеличению числа курильщиков. В возрасте 16-17 лет курят около 45 процентов юношей и 16 процентов девушек. Каждый десятый школьник страдает табачной зависимостью, 71 процент мужчин трудоспособного возраста курят. Потеря продолжительности жизни из-за этого составляет у мужчин-курильщиков 6,7, а у женщин - 5,3 года. Следует отметить, что курение не просто привычка или баловство, а для подавляющего большинства курильщиков это та или иная степень никотиномании, то есть болезни, требующей определенной помощи и лечения.

А еще здесь можно вспомнить, что начавшие курить в 14 лет мальчики вполне могут стать импотентами к 40 годам, а также лишиться ног, поскольку никотин ведет к закупорке сосудов ног у мужчин, да добавит сюда пьющих пиво и также курящих будущих матерей - какое же можно ожидать будущее поколение? Грустная картина!

Беседовала
Ольга МАТВЕЕВА