

ВЫМОЙТЕ РУКИ - И СКАЖИТЕ «А»

Народная молва приписывает гепатиту А совершенно разрушительную силу. Якобы этот вирус, попав в организм, делает человека восприимчивым ко всем болезням. Так ли это? Вопрос мы задали профессору Иосифу ШАХГИЛЬДЯНУ.

Прежде всего при попадании этого вируса в организм поражаются желчевыводящие пути и поджелудочная железа: чаще всего развиваются холецистит, различные дискинезии, панкреатит. Нередко болезни переходят в хроническую форму. Появляется слабость, утомляемость, снижение тонуса, иммунитета...

Одно утешение - если уж переболели гепатитом А, невосприимчивость к нему остается на всю жизнь.

- А каковы симптомы гепатита А?

Вышеается температура, наблюдаются слабость, утомляемость, головная боль, ломота в суставах, зуд кожи, рвота. Через неделю-две человек становится похожим на большого цыпленка. Как только заболевший пожелтел, он уже практически незаразен и может поправиться через пару недель, навсегда распрощавшись с гепатитом А.

Однако помните, далеко не всегда болезнь протекает в желтушной форме. Тогда даже врачи путают ее с банальным ОРЗ из-за схожести симптомов. Если при ОРЗ у больного спадает температура и он начинает себя лучше чувствовать, то при гепатите А этого не происходит. Температуры нет, а состояние не улучшается. Человек вялый, апатичный, засыпает несколько раз в день. У подхватившего гепатит А даже при нормальной температуре отсутствует аппетит, появляется рвота, продолжающаяся нередко несколько дней. Иногда тошнит уже при виде

Если во дворе, школе, детском саду, где-то на отдыхе вы услышали об этом заболевании, будьте начеку, даже если карантин уже снят. Инфекционным мостиком могут стать нераспознанные безжелтушные случаи.

Не пытайтесь сами ставить диагноз по симптомам. Для распознавания гепатита А необходим биохимический анализ крови.

- Расскажите об особенностях ухода за больным гепатитом А и его питанием?

Заболевшему нужна отдельная комната. К специальной диете добавьте поливитамины, фиточаи из желчегонных трав - кукурузных рылец, зверобоя. Разрешаются молоко, кисло-молочные продукты, творог, отварное и паровое нежирное мясо и рыба, блюда и гарниры из овощей, различные каши.

Ограничивается масло сливочное, часть жиров вводится в виде растительного масла, яичный желток - не более одного-двух раз в неделю, сыр - в небольшом количестве. Запрещаются все виды жареных, копченых, маринованных продуктов, острые приправы, кондитерские изделия, горох, фасоль, бобы, мясные и куриные бульоны.

Полное выздоровление от вирусного гепатита наступает не ранее 6-12 месяцев после начала заболевания.

Полное выздоровление от вирусного гепатита наступает не ранее 6-12 месяцев после начала заболевания.

Галина КОСТИКОВА

Устроить себе отдых, как на Черноморском побережье, можно и в Москве в холодное время года, думала я. Для этого достаточно пойти в бассейн, вдоволь там поплавать, а потом понежиться в солярии под кварцевым солнцем. Увы, при соприкосновении с реальностью мои грезы рассыпались прахом.



пожилая купальщица довела меня до солярия, который таился в демонстрационном зале. И тоже - никаких указателей, объявлений. В «предбаннике» солярия сидела солидная дама, уткнувшись в детектив. На вопрос, сколько стоит минута «пожариться», бросила: смотрите преискуртант. Недешево, надо сказать, стоит: десять минут - 180 рублей. Можно за такие деньги хотя бы улыбнуться клиенту. Я сделала заказ и опять почувствовала себя пустым местом. Меня в упор не замечали. Почему-то я должна была сама найти кабинку, закрыть раковину и включить кнопку, поскольку дама сразу же погрузилась в книгу. Деньги клиентов спокойно складывались в какой-то конверт, квитанции не выдавались. Я

НЕ СОЛЯРНО ХЛЕБАВШИ...

В Москве работают десятки бассейнов. Как правило, при каждом есть солярий. Но, позвонив по некоторым телефонам, я поняла, что великолепные воды «Атлантика» или «Marina club» не для меня. Разовый билет для ребенка старше трех лет, к примеру, здесь стоит тринадцать долларов. Взрослому человеку дешевле, чем за двадцать долларов, не искупаться.

И стала я с большой надеждой всматриваться в козырек центрального бассейна «Олимпийский». Нам с подружкой повезло - абонементы на два месяца стоили 60 рублей за сеанс. Вокруг еще лежали сугробы, а мы - ура! - шли купаться.

Но радовались мы рано. Ни одного указателя, как пройти к бассейну, не было. Бассейн оказался вмонтированным в громадный комплекс так, что пришлось разгадывать ребус - как к нему подобраться. Вокруг сотни рынков, ресторанов, ларьков. Обошли этот громадный «монстр» кругом. Заглянули во все подъезды. Запах хлорки свидетельствовал, что бассейн рядом, в двух шагах. Вход оказался внизу.

...Всякое учреждение начинается с вешалки, а бассейн - с регистрации. У нас сурово потребовали паспорта и справки. Просмотрев документы, дама в регистрационном окошке заявила, что справки у нас, возможно, поддельные. Было велено ждать врача. В полном недоумении мы отошли от окошка. Ждали минут десять. Купаться уже не так хотелось, как раньше. Да и сеанс давно начался. Наконец врач появилась. Посмотрела наши справки, заверенные печатями солидных больниц, и удивилась, что мы до сих пор не в бассейне: абсолютно

нормальные справки! Дама из регистрационного окошка нехотя выдала нам жетоны. А у меня мелькнула мысль, что любую справку при желании можно забракать, и потом посетителям придется ее покупать... тут же, в бассейне. Кстати, логично, если бы справки требовали при продаже абонементов, а заодно и разъясняли правила пользования ими.

Жетон дал право пробиться к шкафчикам женской раздевалки. Но здесь мы испытали очередной шок. Наши шкафчики были плотно заперты. Пришлось призвать служащую, доброжелательно поглядывающую на обнаженных дам, пытающихся кто-то открыть, кто закрыть металлические двери. На нашу просьбу помочь она презрительно поджала губы:

- Чего вы хотите, посмотреть на чужое белье? Не видите, что ли, что занято? Пользуйтесь свободными...

Объяснять, как ими пользоваться, она не захотела, процедив сквозь зубы, что нужно набрать код. У доброй трети шкафчиков были сломанные замки. Мы просто побросали одежду в металлические ячейки, надеясь на честность соседок.

Аура недоброжелательности витала и вокруг голубого водного прямоугольника. Тренеры кричали купальщицам: «Женщина, освободите дорожку, она арендована...» Купальщицы металась в поисках дорожки, по которой дозволено плавать.

И все-таки, погрузившись в воду и поплавав, мы обрели некоторое душевное равновесие. Потом захотелось погреться в солярии, но никто не смог объяснить, как его обнаружить. Только на третьем сеансе сердобольная

невольно вспомнила отели и бассейны зарубежных курортов - там, завидев тебя издали, уже бежали с полотенцами, кремами и пивом.

Выбравшись после сеанса из своей кабинки, я в изумлении обнаружил, что не могу выйти из солярия: он оказался запертым с обратной стороны. В двери торчала записка: «Ушла обедать». Про меня забыли! Я стояла в стеклянном аквариуме, как в телешоу «За стеклом». Клиенты, выстроившиеся в очередь на прием солнечных ванн по ту сторону стекла, бросали на меня сочувственные взгляды...

Позже мне довелось понять, что не все сотрудники, обслуживающие плавательный сектор Олимпийского комплекса, так относятся к своим обязанностям. Но, честно говоря, первый «спортпоход» на какое-то время отбил охоту оздоравливаться на голубых дорожках...

Быть может, у «Олимпийского» финансовые трудности, нехватка персонала, маленькие зарплаты. Но у большинства москвичей сегодня те же проблемы. И все-таки у каждого учреждения есть свое предназначение. Ведь сюда, в центральный плавательный бассейн, приходят, чтобы сбросить напряжение, снять стресс, получить удовольствие. А в результате иной раз после сеанса возвращаются домой в состоянии напряжения и дискомфорта.

Кстати, удовольствие поплавать в бассейне сорок пять минут стоит сегодня сто двадцать рублей. А если захочется, чтобы вам размяла мышцы массажистка, готовыте почти тысячу. Это больше минимальной зарплаты...

Татьяна ВИКТОРОВА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭРОЗИИ, КИСТЫ И МИОМЫ

Эти заболевания - общая беда сотен и тысяч российских женщин. Как правило, предлагают операцию, между тем как препарат, который способен помочь, уже существует.

Натуральный комплекс **По д'Арко** - естественная альтернатива гормональной терапии и хирургическому вмешательству. Он лечит такие заболевания, как:

- ✓ миома
- ✓ кисты яичников
- ✓ эрозия шейки матки
- ✓ воспаления придатков
- ✓ нарушения менструального цикла
- ✓ молочница
- ✓ недержание мочи
- ✓ симптомы менопаузы (приливы жара, раздражительность, повышенная утомляемость)
- ✓ фригидность (отсутствие полового влечения)

✉ «Мне 63 года. Болячки появляются такие, о каких даже не знала, что они существуют. Гинеколог предлагает операцию, но в свои годы не хотелось ложиться под нож. Прочитала в газете о комплексной терапии препарата **По д'Арко**. Решила пройти курс лечения. И теперь живу спокойно, в поликлинику хожу только раз в полгода на осмотр».

А.В. Волкова

✉ «В 2000 году у меня обнаружили опухоль на шейке матки. Что только я не пережила, пока ждала результатов анализов. Слава богу, онкологию не обнаружили - это была миома. Врачи предложили операцию. Но, оказывается, миома успешно лечится без операционного вмешательства и гормональной терапии. Спасибо специалистам **По д'Арко**. В свои 48 лет я чувствую себя, как говорят: «45 - баба ягодка опять».

М.И. Фомина

№ сертификата 004440.и.840.082002

Звоните и заказывайте! Тел. 106-95-74
Время работы - с 10.00 до 20.00 ежедневно
Льготникам - скидки

КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВАМ

✉ «Долгое время страдала от болей в суставах и позвоночнике. Препарат «Остео Эс» купила по совету подружки. Честно говоря, ни на что особо не рассчитывала. Но уже через месяц боли исчезли совсем, вернулась подвижность в суставах. Теперь я могу сама о себе позаботиться! Хотелось сказать большое человеческое спасибо создателям «Остео Эс».

ЛЕБЕДЕВА А.П., 65 лет

✉ «Постоянно ощущал ломоту в коленях и спине при перемене погоды. Коллеги по работе посоветовали проверенное средство - препарат «Остео Эс». Пройдя курс, полностью избавился от этих недугов».

СМИРНОВ А.В., 47 лет

ПЯТЬ ЛЕТ УСПЕШНОЙ ПРАКТИКИ

- АРТРИТ
- АРТРОЗ
- ОСТЕОПОРОЗ
- ОСТЕОХОНДРОЗ
- ПЕРЕЛОМЫ

Натуральный препарат «Остео Эс» - единственная альтернатива традиционной медицине и хирургическому вмешательству.

«Остео Эс» - уникальная программа, специально разработанная для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. В его состав входят только натуральные компоненты. «Остео Эс» оказывает обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие. «Остео Эс» восстанавливает синтез внутрисуставной жидкости. «Остео Эс» способствует возрождению костной и хрящевой ткани. «Остео Эс» рекомендован для профилактики и лечения остеопороза. «Остео Эс» избавляет от метеозависимости.

Здоровые суставы - это основа вашего здоровья!
Заказать препарат и получить более подробную информацию вы можете по тел. 767-08-99 (с 10.00 до 20.00 ежедневно). Скидки льготникам.

"ДЮНА" ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Прошел год, как я купила «Дюну». Действительно, прекрасный прибор. Заболело колено, беру «Дюну». Прихватило спину, опять к ней. Муж сначала смеялся, а теперь тоже «Дюной» мочевого пузыря лечит. Внучка прыщи свела.

Г.Ненашева, Апрелевка

Красными и инфракрасными лучами «Дюна» излечивает более 100 заболеваний. Проникая в глубь ткани, волшебные лучи прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, нейродермит, экзему, прыщи и угри, отиты, гаймориты, простатит, геморрой, анальные трещины и пр., но особенно - суставы, кожу и простуду.

«Дюна» - отличный домашний прибор для всей семьи, который не только помогает избавиться от болезней, но и экономит семейный бюджет. Гарантия - 3 года. Срок службы не ограничен. Цена: 1300 руб. Читателям «Московской среды» скидка 100 руб. Доставка по Москве - 100 р.

Наши адреса: ул. 1905 года, д. 10 («Трансагентство»), Ленинский пр-т, д. 45 («Трансагентство»), Ленинградский пр-т, д. 33 а («Трансагентство»). Тел. (095) 739-06-02.

Здесь же «Серебряная таблетка» (500р.) лечит желудок и кишечник, «Невотон» (300 р.), «Невотон-люкс» (700р.), стиральные машинки «Бионика-турбо» (1300р.), «Ретона» (2400р.) - стирают и выводят пятна - проверено!



Рег. Уд. МЗ №29106070977 от 25.10.2000 г.