

Если ребенок из послушного и внимательного стал вспыльчивым, раздражительным, не терпящим замечаний, снизил успеваемость в школе, похудел, одним словом, стал «трудным» - это совсем не значит, что он попал в дурную компанию. Возможно, у ребенка синдром малой мозговой дисфункции.

Увы, встречается он с разной степенью выраженности у 40 процентов детей, особенно у мальчиков. Причина его - дефицит магния в крови. Этот элемент участвует в стимуляции большинства клеточных процессов в организме, в синтезе нейротрансмиттеров в головном мозге, входит в более чем 300 ферментов. От него зависит нейронная память, поведенческие реакции, в том числе на стресс.

Определяют минерал в эритроцитах крови, но более достоверно спектральное исследование волос. В норме в эритроцитах его содержится 0,65 - 1,1 ммоль/л, а в волосах около 23 мкг/г.

Магний, как и другие микроэлементы, не синтезируется в организме, а поступает с пищей. Суточно необходимо потребление для детей составляет 5 - 10 мг на кг веса, для взрослых - 350 мкг.

Дефицит магния у ребенка закладывается еще при беременности матери. Если она для поддержания фигуры изнуряет себя диетой, увлекается алкоголем, курением, наркотиками, принимает антибиотики, слабительные, мочегонные типа фуросемида, урегита, бринальдикса, то дефицит будет обеспечен.

В раннем детском возрасте дети с ММД - беспоконные, плаксивые, по мере взросления не могут долго находиться на одном месте, им надо бегать, прыгать. Многие даже во сне дергают ногами, крутятся в постели, вскакивают. У них мо-



ФОТО АНДРЕЯ НИКИТИЧЕВА

МАГНИЙ НА ПАМЯТЬ

гут быть судороги, учащенное дыхание, сердцебиения, ночное недержание мочи. Дети не контролируют свое поведение во время стресса и реагируют неадекватно. Головные боли, головокружения, обморочные состояния, чувство ползания мурашек по коже, зябкость, дезориентация - частые спутники этого синдрома.

Дефицит играет не последнюю роль в развитии простудных заболеваний, бронхитов, астмы, опухолей, ревматизма, волчанки, нейродермита, заболеваний почек.

Подмечено: малая мозговая дисфункция чаще развивается у детей, которые ответственно относятся к занятиям в школе, посещают секции... Со временем перегрузки выливаются в стрессы, давая синдром хрони-

ческой усталости, депрессию, снижение памяти и неспособность концентрировать внимание.

Начать лечение надо с упорядочения режима дня. Приготовление уроков должно чередоваться с отдыхом. Исключите телеужастки, раздражающую музыку, разговоры. Перед сном желательны прогулки в любую погоду. Укладывайте ребенка спать в одно и то же время. В легком темпе пробежки, лыжи, плавание, велосипед должны заменить нагрузочные тренировки в спортивных секциях.

Питание играет большую роль в пополнении запасов магния для организма. Приготовление пищи по системе быстрого питания приводит к потерям 70 - 80 процентов этого элемента. Мягкая вода,

которой многие сейчас увлекаются, бедна минералом, а богата им рыба, особенно красная, орехи, соя, хлеб с отрубями, тахинная халва, шоколад, свежие фрукты, ягоды - вишня, черная смородина, черника, клубника, черешня, арбузы. Перо лука, свежий укроп, петрушка - лидеры по содержанию минерала. Давайте ребенку желтые цитрусовые (при условии их переносимости), свеклу, мясо, творог, яйца. А вот кофе требует ограничения.

В лечении дефицита магния определенную роль играет фитотерапия. По горсти корней валерианы, соцветий ромашки, ноготков, листьев мяты и шишек хмеля смешайте. Одну столовую ложку сбора залейте крутым кипятком (250 г). После двадцатиминутного кипения на медленном огне остудите, процедите. Детям младшего школьного возраста принимать чайную

ложку отвара, среднего возраста - десертную, а старшим - столовую по три раза в день до еды в течение месяца.

Существует целый ряд и весьма эффективных препаратов, восполняющих дефицит магния. Однако в их применении очень важно соблюдение дозировки. Поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

Без лечения симптоматика со временем усиливается и приводит к недостаточности мозгового кровообращения, неврозам, гипертонии, бронхитальной астме. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансов выздороветь и избежать множества неприятностей в жизни.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

«ПРОСТАЯ» БОЛЕЗНЬ СО СЛОЖНЫМ ХАРАКТЕРОМ

После затянувшегося насморка, ОРВИ или гриппа иногда возникают ощущение заложенности уха, как после полета в самолете и стреляющие боли. Так начинается отит. Об особенностях его лечения и оказании первой помощи рассказывает доктор медицинских наук Андрей Станиславович ЛОПАТИН:

- Отит - заболевание довольно распространенное. Температура при нем, как правило, повышена, но может быть и нормальной. Легкие формы отита проходят быстро, иногда даже без лечения. В качестве первой помощи 2 раза в день закапывайте в больное ухо любые спиртосодержащие ушные капли, которые окажут обезболивающий и противовоспалительный эффект.

На ночь можно сделать согревающий компресс из ватки или спирта пополам с водой. Для этого кусок плотной материи (бумага, льняного полотна) нарежьте на 2/3 длины, чтобы можно было «надеть» его на ушную раковину, оставив при этом ухо открытым. Смочите ткань в спирте пополам с водой (можно использовать камфорный спирт) или водке, хорошо отожмите и приложите вокруг ушной раковины. Сверху поместите вощеную бумагу или полиэтилен, разрезанный так же, как ткань, размером больше первого слоя и полностью закрывающий его. Затем положите толстый слой ваты или повяжите шерстяной платок. Золотое правило любого компресса: каждый слой должен быть больше предыдущего и полностью закрывать его. Компресс нужно плотно прибинтовать и оставить на несколько часов.

Параллельно обязательно лечите насморк. Без восстановления нормального носового дыхания невозможно окончательно вылечить отит. Если в течение нескольких дней вам не стало лучше, проконсультируйтесь у специалиста-оториноларинголога.

Не обойтись без визита к врачу при отите, вызванном вирусом гриппа. В результате в слуховом проходе, на барабанной перепонке образуются пузырьки типа герпетических, что сопровождается сильными болями.

Если отит протекает в легкой форме, антибиотики для его лечения не требуются. Хочу предупредить: ни в коем случае не используйте капли, содержащие антибиотики, для лечения отита самостоятельно! В состав

таких препаратов (гентамицин, стрептомицин, полимиксин) обычно входят аминогликозиды, которые оказывают токсическое действие на окончания слуховых нервов, в результате чего возможна потеря слуха.

Лечение отита достаточно простое, и если вовремя им заняться, заболевание, как правило, быстро проходит. Но оставленный без внимания он может жестоко отомстить. Одно из осложнений возникает, когда барабанная перепонка прорывается под давлением гнойного содержимого и возникает перфорация. После этого боли в ухе проходят, температура снижается, больное ухо может подуматься, что началось выздоровление, хотя выделения из уха не прекращаются. Если он обратится к врачу на этом этапе, целостность барабанной перепонки после лечения восстановится, в противном случае возникнет стойкая перфорация и при малейшем попадании воды в ухо будет возникать отит.

Если скопившаяся в ухе жидкость не прорывается, становится более густой, вязкой, развивается экссудативный или секреторный отит. Часто это приводит к гиперсекреции слизи оболочки. Из-за того, что барабанная полость оказывается постоянно заполненной жидкостью, происходит сильное и стойкое снижение слуха.

При запущенном отите в слуховом проходе могут образоваться рубцы, которые ограничивают подвижность барабанной перепонки, слуховых косточек, что ведет к стойкой тугоухости.

Тут уже требуется сложное хирургическое лечение, которое не всегда увенчивается успехом.

Не столь уж редки при отитах и осложнения на мозг. Не забудьте, что барабанную полость от полости черепа, точнее, передней черепной ямки, отделяет тонкая (4-5 мм) пластинка. Ее пронизывают мелкие лимфатические сосуды, по которым инфекция из полости среднего уха может попасть в мозговые оболочки, что вызывает менингиты, абсцессы, тромбозы сосудов. Кстати, такие менингиты протекают тяжелее, чем обычные инфекционные и лечатся труднее. Но теперь вы знаете, как избежать неприятностей.

**Записала
Светлана РЯБУХИНА**

Теперь хорошее зрение доступно и вам! ГЛАЗОРОЛ!

✉ В свои 53 года, работая швейей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. «Но оперировать рано - незрелая», - сказал врач, - «подыскивайте другую работу». Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол»!

О.А. Крылова

✉ Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи лупы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

А.П. Семенова, 73 года

✉ Участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходил в полном мраке. Неоднократно оперировался, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть!

Георгий Иванович Соколов, 83 года

Не дожидайтесь полной потери зрения, не упуйте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00

Повреждающее действие оказывает ионизирующее и рентгеновское излучение. Ухудшаются процессы метаболизма с возрастом, поэтому катаракта часто возникает у перешагнувших 55-летний рубеж. Это может быть связано с различными эндокринными заболеваниями, например сахарным диабетом.

«Серой звездой» называют иногда катаракту. Почему? Хрусталик - оптическая линза глаза, прозрачный в норме, при этом заболевании становится мутным, сероватым, и под микроскопом его очертания напоминают звезду. Но ее обладателю не до лирики: зрение ухудшается. Как свидетельствует мировая статистика, это заболевание стало в последнее время основной причиной потери зрения.

Американский профессор Шейла Уэст утверждает: какие-нибудь лишние 30 минут в день, проведенные на солнце, увеличивают вероятность возникновения катаракты почти на 10 процентов. Под действием солнечных лучей триптофан - вещество, содержащееся в хрусталике - претерпевает изменения и вступает в реакцию с белком, образуя нерастворимую окрашенную субстанцию. Но от ультрафиолета легко защититься: шляпа с широкими полями снижает уровень его воздействия на 30 процентов, а солнцезащитные очки - на 90 процентов и более.

Катаракту могут вызывать механические повреждения - травмы, контузии. Делаете ли вы ремонт в квартире, чините ли автомобиль - пользуйтесь защитными очками с прозрачными стеклами.

СКАЛЬПЕЛЬ ИЛИ КАПЛИ?

Рассказывает Гульжияна Шевкетовна САБУРОВА, кандидат медицинских наук

- В начальной стадии, когда, как правило, беспокоит

ТАКАЯ СЕРАЯ ЗВЕЗДА...

Из-за чего возникает катаракта, доподлинно неизвестно. Есть предположения, что помимо беспощадных к глазам солнечных лучей ее развитию способствует нарушение обменных процессов между хрусталиком и окружающими тканями. В группе риска - и работающие на вредных производствах: на хрусталик неблагоприятно влияют различные интоксикации, особенно таллием, динитрофенолом и близкими к нему азотистыми соединениями - тринитротолуолом, нитроокрасителями.

лишь некоторое затуманивание зрения, а при осмотре на хрусталике видны небольшие точки, обычно эффервативна консервативная терапия. Глазные капли (катаракт, витафакол, тауфон, квинакс, каталин) улучшают процессы метаболизма в хрусталике, замедляют развитие катаракты.

Если вам назначены капли, летом сделайте перерыв в лечении. Содержащиеся в них витамины можно получить из зелени, овощей, фруктов. В них содержатся витамины-антиоксиданты - А, С, Е, бета-каротин, которые играют важную роль в обменных процессах, укрепляют иммунную систему.

Если «серая звезда» сочетается с обменными заболеваниями - сахарным диабетом, гипокальциемией, препараты дадут эффект, лишь когда удастся добиться улучшения в лечении основного заболевания.

Начальная стадия может продлиться от нескольких лет до десятилетий. Учтите: ухудшение состояния здоровья, стрессы провоцируют быстрое развитие катаракты. Следующая стадия - так называемая незрелая ката-

ракта, когда острота зрения значительно снижается. На этом этапе можно применять и консервативную терапию, и хирургию.

При зрелой катаракте, когда произошли белковые изменения в хрусталике, консервативная терапия бесполезна. Хрусталик становится более плотным, его не представляет сложности удалить.

Раньше оперировали только зрелую катаракту, сейчас благодаря новейшим микрохирургическим технологиям проводят хирургическое вмешательство и при незрелой.

Одно из последних достижений микрохирургии глаза - ультразвуковая и лазерная фако-эмульсификация. Проводят такие операции, наименее травматичные, щадящие, только при незрелой катаракте. С помощью специальной высокоточной микрохирургической аппаратуры делают минимальный разрез - 2-3 мм, через него удаляют хрусталик и вводят ИОЛ (интра-окулярную линзу). Через 2-3 часа после операции уже разрешается вставать, а через 2-3 недели можно выходить на работу.

Разумеется, после хирургического вмешательства необходимо соблюдать некоторые ограничения. Минимум 3 месяца нельзя поднимать более 10 кг, передвигать тяжелую мебель, заниматься силовыми видами спорта.

После операции существует риск осложнений. Через 6 месяцев задняя капсула хрусталика нередко уплотняется, и возникает вторичная катаракта. Избавиться от нее несложно: лазером делается несколько насечек, после чего зрение восстанавливается.

Если еще недавно 30-40-процентное зрение считалось хорошим результатом, сейчас можно добиться гораздо большего. Конечно, вернуть зрение полностью удается не всегда. Например, если есть другие офтальмологические заболевания, в частности, глаукома, это просто невозможно. Степень остроты зрения после операции зависит и от состояния сетчатки, стекловидного тела, зрительного нерва.

И еще... Будьте внимательнее к себе: если заметили, что стали хуже видеть, появилось затуманивание зрения, обратитесь к окулисту.

ВИТАМИН С ПРОТИВ КАТАРАКТЫ

Недавнее исследование, проведенное учеными Гарвардского университета, показало, что риск развития катаракты у женщин старше 55 лет, принимавших витамин С ежедневно в течение 10 лет, на 77 процентов меньше, чем у дам, не заботившихся о достаточном поступлении в организм столь полезного аскорбинки. Оптимальная доза, предотвращающая это серьезнейшее заболевание глаз, - около 400 мг витамина в день. Это примерно 3 стакана апельсинового сока.

Светлана РЯБУХИНА