

Специалисты давно установили, что, даже с учетом реального содержания в воде макро- и микроэлементов и количества выпиваемой за сутки воды, она не может обеспечить поступление в организм более 6 – 8 процентов минеральных веществ, необходимых человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. На практике же с учетом качества воды, которую пьют москвичи, эта цифра может быть уменьшена в 1,5 – 2 раза. Остальное количество макро- и микроэлементов поступает в организм вместе с продуктами питания. Вода является реальным источником только одного элемента – фтора, обеспечивая им организм на 2/3 от потребности. А значит, чтобы поддерживать водно-солевой баланс в организме, лучше всего разумно сочетать разнообразное питание с умеренным питьем столовых минеральных вод.

Чем же тем не менее отличаются природные минеральные воды? В них растворены семь основных ионов. В зависимости от того, какие ионы преобладают, воду принято делить на три больших класса: гидрокарбонатные (карбонатные), сульфатные и хлоридные. Каждый класс по тому же принципу делят на три группы: кальциевую, магниевую и натриево-калиевую воду.

● Гидрокарбонатные воды способствуют понижению кислотности желудочного сока, а в зависимости от способа применения могут стимулировать, так и тормозить секрецию желудочного сока. Применяются

ферментов, участвуют в поддержании ионного равновесия в организме, влияют на свертываемость крови и на процессы, происходящие в нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах.

ваться водами, содержащими в достаточных количествах сульфат магния.

● Ионы натрия обеспечивают достаточные резервы плазмы крови. Участвуют в регуляции кровяного давления, водного обмена, задерживают воду в организме, активизируют пищеварительные ферменты, участвуют в процессах регуляции нервной и мышечной ткани.

● Ионы калия участвуют в регулировании кислотно-

Реклама многих минеральных вод обещает, что «с водой мы получаем до 25 процентов суточной потребности химических веществ». Это, мягко говоря, неправда.

## ВОДА ВОДЕ РОЗНЬ

и при мочекаменной болезни.

● Сульфатные воды стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта, благоприятно влияют на функции печени и желчного пузыря. Применяются при хронических заболеваниях желчных путей, хроническом гепатите, сахарном диабете, ожирении.

● Хлоридные воды влияют на обменные процессы в организме, улучшают секрецию желудка, поджелудочной железы, стимулируют процессы переваривания пищи. Применяются при расстройствах пищеварительной системы.

● Ионы кальция участвуют в образовании костной ткани, активизируют деятельность ряда важнейших

● Минеральные воды высокой минерализации и содержащие ионы кальция обладают выраженным диуретическим (мочегонным) действием и способствуют выведению из почек, почечных лоханок и мочевого пузыря бактерий, слизи, песка и даже мелких конкрементов.

● Ионы магния влияют на формирование костей, регуляцию работы нервной ткани, обмен углеводов и энергетический обмен, регулируют кровоснабжение сердечной мышцы.

● Сернистая соль магния вызывает выделение в двенадцатиперстную кишку желчи, скопившейся в желчном пузыре. Поэтому при заболеваниях, сопровождающихся застоем желчи, предпочтительнее пользо-

вающимся равновесия крови, передаче нервных импульсов. Активизируют мышечную работу сердца и работу ряда ферментов, благотворно влияют на функцию почек. Ионы калия обладают защитным действием против нежелательного избыточного содержания в организме натрия и нормализуют артериальное давление.

Большинство минеральных вод имеет смешанный состав, что повышает их пользу и разнообразит лечебное действие. Однако, чтобы получить от такой воды желаемый эффект, нужна консультация врача, хорошо разбирающегося в тонкостях применения этих даров природы.

**Игорь СОКОЛЬСКИЙ**

## ГОРЧИЦА: НА СТОЛЕ И В АПТЕКЕ

В нашем сознании слово «горчица» напрямую связано с баночкой приправы, без которой не обходится ни одно застолье. Однако в мире существует множество разновидностей листовой салатной горчицы, которая и вкусна, и полезна.

В ее листьях содержатся белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, эфирное масло, флавоноиды, фитостерин, цианогенные гликозиды, органические кислоты, сбалансированный природный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов.

По своей скороспелости листовая горчица больше похожа на своего сородича - кресс-салат. Ее нежные листья для бутерброда или салата можно срезать ножницами уже через 12-15 дней после появления всходов.

Салатная горчица возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. У этой зелени в общем природном комплексе витаминов преобладают аскорбиновая кислота и рутин. Поэтому она является прекрасным противовоспалительным средством и предупреждает старение стенок кровеносных сосудов, утрату ими эластичности и отложение на внутренней стенке холесте-

риновых бляшек. Поскольку листовая горчица стимулирует аппетит, то ее не стоит включать в диету женщинам, мечтающим похудеть, но она обязательно должна входить в рацион тех, кто хочет иметь цветущий, здоровый и привлекательный вид.

Утверждают также, что эфирное масло, содержащееся в листьях, выделяется через поры кожи, и поэтому человеку, поевшему листовую горчицу, не страшны комары и москиты.

Листья можно есть сами по себе или добавляя в салаты, что придает им пикантность. В свежем виде они хорошо оттеняют вкус свинины и говядины, и обычно их подают к ветчине, буженине, ростбифу. Зрелые листья со стеблями можно тушить и подавать как гарнир к мясным и рыбным блюдам или солить и мариновать впрок.

**Салат пикантный.** 300 г листьев салатной горчицы тщательно вымыть, откинуть на дуршлаг, обсушить. Нарезать 1 огурец и 10-15 редисок, смешать с измельченными листьями горчицы, заправить лимонным соком, добавить соль, сахар, сметану. Перед подачей на стол посыпать сверху зеленым луком.

**Игорь СОКОЛЬСКИЙ**

В психиатрической клинической больнице № 1 им. Н.А. Алексеева состоялась пресс-конференция на тему освещения проблем и задач психиатрии в средствах массовой информации. Журналистов справедливо упрекали в неразборчивости терминологии, когда специфическое медицинское учреждение оскорбительно называли дурдомом, психушкой и т.п., что ранило и без того травмированную психику пациентов.

лекарствами, но занятость пациентов любимым или приятным для них делом заполняет ту пустоту, которая создается болезнью. Порой в этих занятиях у людей открываются таланты, о которых они и не подозревали...

Об этом свидетельствуют увешанные рисунками и картинами стены изостудии. Давно известна исцеляющая сила искусства, и

учитывая это, здесь кроме врачей-психиатров работают терапевты, кардиологи, гастроэнтерологи и другие специалисты. У нас самая крупная в Москве физиотерапевтическая служба, есть и всевозможные водные процедуры, лечебная физкультура, массаж, ингаляция, горный воздух, иглотерапия... Но главное, что врачует таких пациентов лучше всех лекарств, - интересный досуг, общение. Здесь устраиваются великолепные вечера, концерты, отмечаются все праздники, на которые приходят и бывшие пациенты, их родственники...

- А по вечерам бывают танцы, - добавляет врач отделения Инна Серебренникова, - на которых порой и романы завязываются. Недавно одну пару венчали в нашей больницы церкви.

Работу врачей больницы им. Н.А. Алексеева можно считать эталонной. Но много ли таких больниц? Увы... Далеко не у всех есть такие возможности. Но хороший опыт должен тиражироваться. Тем более что психиатрия «помолодела» - по признанию врачей, им все чаще приходится иметь дело с молодыми людьми и подростками. А работа с ними имеет свою специфику. Станет ли опыт психиатрической больницы № 1 достоянием других подобных учреждений, зависит не только от самих сотрудников психиатрической службы, но и от непредубежденного отношения общества, государства к душевнобольным его членам, таким же полноправным гражданам нашей страны.

**Лидия ИВЧЕНКО**

## ИЗ ПЕСКА - ДА К СОЛНЫШКУ!



тельными рубашками. Все это в далеком прошлом. Нам показали психиатрическую больницу № 1 и снаружи, и изнутри. Никаких решеток, никаких замков. Больные даже в острых состояниях не стеснены в своих передвижениях и занятиях - правда, под неусыпным, но незаметным наблюдением персонала. Аккуратные, чистые палаты с красивыми занавесками на окнах, шелковыми покрывалами на кроватях. Всюду цветы. В комнатах отдыха в дополнение к телевизору собрана целая видеотека кинофильмов на дисках и кассетах. Есть бильярд-

психологи, предлагая пациенту карандаши и кисти, помогают ему выразить свое душевное состояние, переживания, эмоции, которые они не могли выразить в словах. Вот невзрачный на первый взгляд рисунок песочных часов. Но какой кроется в нем глубокий смысл! В верхней воронке часов человек, ноги которого вязнут, проваливаются в песок, сыплющийся вместе с ним в нижнюю воронку, человек неотвратимо приближается к ней, перемалывая все, оставляя от человека только острые осколки - они черными клочками сыплются вниз. Но наверху изображено голубое небо и краешек солнца, к нему ведет лестница, человек тянет к ней руку в надежде спастись от неотвратимой беды. Так, с помощью рисунка пациент без слов передал и ощущение безысходности, и зыбкое чувство надежды. А для лечащего врача это дополнительная информация о состоянии пациента, которая позволяет успешнее организовать психотерапевтическую работу.

Направляемые психологом, больные создают и коллективные рисунки, которые становятся способом общения и коммуникации. А два пациента стали авторами дизайн-газеты «Психиатрия. Нить Ариадны», издающейся Московским клубом психиатров.

Территория больницы - сплошной парк на 27 гектарах. Газоны, клумбы, беседки, оранжерея, по парку гуляют все пациенты, кому позволяет здоровье, в том числе легкие больные. На самом деле они не такие уж легкие: это люди с реактивными состояниями на почве потери близких или сломленные трудными обстоятельствами, ставшими у нас уже постоянным жизненным фоном. Они нуждаются в помощи психиатра, хотя и не являются душевнобольными. Главный врач больницы доктор медицинских наук Владимир Козырев знакомит с работой отделения для таких пациентов с пограничными состояниями.

- В основном это пожилые люди, к тому же обремененные хроническими болезнями, порой перенесшие инфаркт или страдающие нарушением мозгового кровообра-



Ведь далеко не все из них «Наполеоны» или «чайники», многие находятся в так называемых пограничных состояниях, связанных с нерядовыми житейскими ситуациями, потерей близких, любимой работы и т.д. Переживания лишают человека сна, развивают неврозы, погружают в депрессию... Никто не застрахован от психических расстройств. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 25 процентов всех людей планеты подвержены им в определенные периоды жизни. Современный уровень медицины позволяет эффективно помочь таким больным, способствуя их возвращению в семью, общество, к полноценному труду. Но многие обращаются к психиатру просто бояться - лечение в больнице такого профиля словно накладывает на человека вечное клеймо ненормального, от которого не избавишься за всю жизнь...

Именно эту предубежденность общества надо преодолевать, убеждать медики. Как и отношение к больницам и диспансерам, где лечат этих страждальцев.

У многих психиатрический стационар ассоциируется с решетками, замками, смири-

тая, которая тоже никогда не пустует. Психотерапия незримо присутствует везде. У кабинетов неофициальный, неврачебный вид, здесь во всем старались создать облик дома, где хорошо, уютно, спокойно. Дизайн продуман. Много сделано руками самих сотрудников: куплены (порой за свой счет) и наклеены приятные обои, оформлены цветочные композиции. В холлах, которые есть в каждом отделении, идут творческие занятия с пациентами. В одном из них за длинными столами женщины заняты художественными поделками - вязанием, изготовлением мягких игрушек, скульптур из керамики, аппликаций, целый крошечный увешан затейливо сшитыми фартучками, блузками, жилетами. С пациентами работают психологи, специалисты по социальной работе, помогая подлечившимся больным избавиться от беспомощности, адаптироваться к повседневной жизни за стенами больницы.

- В десятке кружков нашего клуба занимаются 300-400 человек ежедневно, - рассказывает заместитель главного врача больницы Аркадий Шмилович. - Лекарства