

Как обычно, в почте «МС» много писем, в которых читатели задают вопросы, связанные со здоровьем. На некоторые мы попросили ответить врача-рефлексотерапевта Ольгу МОИСЕЕВУ.

«Лев Толстой насчитал у человека 97 улыбок и 85 выражений глаз. Настолько богатой он находил эмоциональную жизнь человека. А с точки зрения науки, сколько у нас эмоций?»

Татьяна Митрофанова.
Ученые считают, что существует лишь девять основных эмоций: радость, удивление, грусть, гнев, отвращение, страх, интерес, презрение, стыд. Однако это не значит, что наука не учитывает тончайшие движения души человека. Ученые выделили эмоции, присутствующие всем здоровым людям. А вот богатыми, необычными, разных оттенков эмоции делает наша индивидуальность.

«Сейчас много говорят о лечении цветом. Можно ли доверять такому методу?»

Сергей Петренко.

Эти методы используют в медицине с древнейших времен. Целители аюрведы считали, что цвета радуги связаны с тканями и органами тела человека. Ведь что такое цвет? Это определенная длина волны, имеющая колебания. Так, красные тона, особенно наиболее яркая часть спектра, действуют возбуждающе на органы и ткани. Оранжевый и желтый также обладают тонизирующими свойствами, но несколько меньшего накала. Зеленый цвет способствует состоянию биологического равновесия. Успокаивающий эффект нарастает по мере перехода от голубого к синему и фиолетовому. Не только в лечебных целях, но даже оформляя интерьер жилища или подбирая гардероб, очень важно учитывать особенности воздействия цвета на человека. Например, людям, страдающим гипертонией, не рекомендуется увлекаться красными тонами. Передозировка оранжевого и желтого чревата повышением выработки желчи и скоплением ее в желчном пузыре. Увлечение зеленым может привести к усилению концентрации желчи и даже появлению камней. Поскольку зеленый, будучи нейтральным цветом, воздействует долго, то в силу своей монотонности

НЕ СЛЫШЕН ПЛАЧ, ГДЕ ХОРОШИЙ ВРАЧ

может привести и к стрессу. Как же выбрать тот цвет, который будет для вас благотворен? Надо прислушиваться к своим ощущениям. Не отдавать в одежде и интерьере приоритет одному цвету надолго. Исключением является лишь синий для спальни - этот цвет, как никакой другой, настраивает на хороший сон.

«Правда ли, что перепелиные яйца намного полезнее куриных?»

Вероника Серова.

Химический состав перепелиных яиц не сильно отличается от куриных. Однако из перепелиных удалось выделить углеводородный белок - овомукоид, который подавляет аллергические реакции. Но основное его были разработаны лекарственные препараты. Но помогают они далеко не всем.

«Моя дочь собирается выйти замуж за сына моей родной сестры, то есть за своего двоюродного брата. Как может сказаться на потомстве столь близкое родство?»

Татьяна Гурская.

Закон не случайно запрещает создавать семейный союз между, например, родным братом и сестрой. Это не только аморально. В кровнородственных браках в сто раз увеличивается вероятность передачи потомству наследственных аномалий. На пять процентов возрастает смертность новорожденных. Браки между двоюродными, троюродными братьями, сестрами, дядей и племянницей разрешаются, но и в этом случае, прежде чем вступить в семейный союз, советуем проконсультироваться в медико-генетической консультации. Даже отдаленное родство супругов увеличивает в два раза опасность рождения неполноценного ребенка, пораженного, например, болезнью Дауна.

«Прочитал статью «О чистом продукте замолвите слово»

«МС» № 33 от 13-19 сентября), где рассказывается, как снизить риск употребления в пищу овощей, напичканных всякого рода химикатами. А что надо сделать в этих же целях с мясом и рыбой?»

Александр Тарасов.

Как только закипит бульон с мясом, сливайте его. Примерно от 60 процентов радионуклидов вы тем самым уже избавились. Лишь мясо, отваренное в четвертом бульоне, можно считать совершенно чистым. Мясо, предназначенное для приготовления вторых блюд, надо, разрезав, поместить на 6-12 часов в солевой раствор (40 г на 1 литр), в который добавлена чайная ложка уксусной эссенции. Последнюю можно заменить аскорбиновой кислотой (1 г на 1 литр). Раствор необходимо трижды сменить. Не опасайтесь, что мясо при такой обработке потеряет свои вкусовые качества. Его белок при этом несколько не теряется. А вот цезий, который отличается подвижностью, переходит в воду. Рыбу перед варкой советуем замочить в солевом растворе (30 г на 1 литр).

«Недавно у меня обнаружили повышенное содержание сахара в крови. После диеты состояние организма быстро нормализовалось. На что, однако, мне надо теперь обращать внимание, чтобы не допустить развития диабета?»

Марина Холина.

Усиленная жажда, сухость во рту, постоянное чувство усталости, резкое увеличение или, наоборот, снижение веса, кожный зуд, плохо заживающие ран... Наличие этих симптомов - серьезный повод для обращения к врачу. Но не для паники. Начальные стадии диабета можно вылечить даже за счет ограничения употребления углеводов и снижения массы тела.

ПРОФИЛАКТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНИ

Как работает программа «Столичное здравоохранение»? Этой теме была посвящена пресс-конференция руководителя московского здравоохранения Андрея Сельцовского.

Одно из главных направлений этой программы - диспансеризация и профилактика. В начале 90-х годов диспансеризация в нашей стране оказалась практически свернутой. Возобновилась она в Москве в 1998 году. За восемь месяцев нынешнего года ее прошли около 25 тысяч человек, главным образом - бюджетники. Однако, как сказал А. Сельцовский, в осмотрах не отказывают никому. Профилактическая работа идет в столице с 1997 года. Она приносит плоды, хотя и не сразу. Так, чтобы снизить уровень смертности от инфаркта миокарда с 9 до 5 процентов, понадобились годы. Зато теперь Москва по этому показателю не отличается от европейского уровня.

Одна из самых волнующих сейчас население тем - вакцинация от гриппа. Будет ли она доступна населению, как и раньше? На этот вопрос глава Департамента здравоохранения ответил так:

- Прививки доступны, и отечественные вакцины не уступают по эффективности импортным. В этом году в плановом порядке бесплатно будут привиты 700 тысяч сотрудников бюджетной сферы. Можно купить вакцину и в аптеке и сделать инъекцию в своей поликлинике.

Другой болезненный вопрос - какие перемены произойдут в льготном лекарственном обеспечении москвичей, будет ли сокращен список лекарств?

- Список не будет сокращен! - услышали журналисты. - Москва работает фактически по той же программе, что и в прошлом году. Даже если в федеральном списке этого лекарства нет, москвич его будет получать. Между тем в Москве 2,2 млн. льготников.

Не обошел молчанием глава столичного здравоохранения и проблему отравления суррогатами водки.

- Общероссийские цифры этой беды поражают воображение, - сказал он. - Но Москва в этом мартирологе выглядит прилично. В сентябре по таким показаниям врачи госпитализировали 340 человек, в октябре - 420. Не был зарегистрирован в столице и вирусный гепатит.

Галина КРАСОВА



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА
Сам люблю хурму - и другим советую!

Сочные плоды хурмы - оранжевые, красные, желтые - не только привлекательны, но и полезны.

Хурма сытнее яблок, два-три плода могут утолить голод, а по питательным свойствам равноценна инжиру и винограду. Полностью созревшая хурма - ценный источник фруктовых сахаров, в ней содержится калий, магний, фосфор, железо, кальций, марганец, есть витамины С, В1, В2, РР. Сушеные фрукты полностью теряют

терпкость, в них много глюкозы и фруктозы, что очень полезно детям, пожилым людям, работникам умственного труда.

Важущий вкус фрукту придает большое количество танина, вещества, которое находится и в черном чае. Японцы избегают от терпкости, кладя хурму в сосуды из-под саке. Можно также положить их на 10-12 часов в теплую воду (30-40 градусов).

Хурма имеет мочегонное, кровоостанавливающее свойства. Сок содер-

жит много йода. В древности врачи советовали ее употреблять при истощении, малокровии, туберкулезе, лихорадках, цинге, желудочно-кишечных заболеваниях.

При диарее: 6 спелых плодов разрезать на дольки, залить 750 мл кипящей воды, закрыть крышкой и оставить на 20 минут. Затем процедить и пить по 0,5 л каждые четыре часа.

Хурма хорошо переносит небольшие заморозки,

Для этого надо кашу фрукта смешать с 1 стол. ложкой оливкового масла, желтком, 1 ч. ложкой меда.

Из хурмы готовят множество полезных блюд. Ее можно засушить. Зрелые плоды со светлой мякотью предварительно бланшируют несколько секунд в кипящей воде, закрыть крышкой и оставить на 20 минут. Затем процедить и пить по 0,5 л каждые четыре часа.

Хурма хорошо переносит небольшие заморозки,

ТОТ ЕЩЕ ФРУКТ!

При малокровии, ангине, воспалении десен: пить 1 стакан сока хурмы со столовой ложкой меда до еды.

При гнойных ранах, панариции: прикладывать мякоть хурмы с кожурой.

Однако хурму не следует есть при диабете, ожирении.

На Востоке хурму широко используют в косметике. Так, для сухой кожи делают лосьон из сока 1 хурмы, 1/2 стакана воды, 1 стол. ложки одеколона, 1 ч. ложки глицерина. При жирной коже нужно взбить белок, добавить 1 стол. ложку сока хурмы и протирать лицо по вечерам. При увядающей коже хороша маска из тертого плода. Крем из хурмы питает, освежает любую ко-

жу. Для этого надо кашу фрукта смешать с 1 стол. ложкой оливкового масла, желтком, 1 ч. ложкой меда.

Хурма хорошо переносит небольшие заморозки, для этого надо кашу фрукта смешать с 1 стол. ложкой оливкового масла, желтком, 1 ч. ложкой меда.

Хурма хорошо переносит небольшие заморозки,



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА
А вы застраховали своих детей?

«За последние годы мы немного подзабыли о таком виде услуг, как страхование ребенка от несчастного случая. Но нынешние-то бабушки и дедушки хорошо помнят, что когда-то оно пользовалось популярностью. Никакие деньги, конечно, не могут окупить переживаний родителей, но страховка все-таки поможет облегчить немалые расходы по лечению. А существует ли сейчас страхование детей? Что нам предлагают нынешние страховщики?»

Олег ДЕЙНЕКО,
исполнительный директор Ассоциации инвалидов радиационных катастроф и аварий «Израд»

Сейчас практически любая солидная страховая компания предложит родителям самые разные программы страхования и маленьких детей, и школьников, и студентов, включая тех, кто на время учебы вынужден жить вдали от родного дома.

Есть люди, которые эту ситуацию уже поняли. Обследования показывают, что рынок страховых услуг привлекает главным образом служащих - 38 процентов, предпринимателей - свыше 20 процентов. К ним примыкает часть студенчест-

ва, учащихся и специалистов. Отсюда - довольно высокий образовательный уровень российских страхователей. Почти 81 процент из них имеют высшее и незаконченное высшее образование, 17,5 процента - среднее и среднее специальное, и только полтора процента - это люди с начальным образованием.

Наиболее охотно, по данным страховых компаний, родители страхуют де-

счастливого случая. Еще меньше она становится, когда, скажем, вся детсадовская группа или весь класс решат застраховаться. Такой коллективный полис обойдется на 10-20 процентов дешевле, чем индивидуальный.

Названия и условия программ по страхованию ребят от несчастных случаев могут различаться. Прежде всего по времени действия. К примеру, есть страховки,

ЧТОБЫ НЕ СТРАШИТЬСЯ, ЛУЧШЕ СТРАХОВАТЬСЯ

тей до года. Это сопоставимо по цене со страхованием взрослого человека. Специалисты объясняют, что в стоимость подобных страховок входит обслуживание на дому, все обязательные прививки, консультации специалистов, различные профилактические и лечебные мероприятия. Здравый смысл подсказывает: платить за каждую из этих услуг в отдельности гораздо накладнее, чем приобрести их все оптом. К тому же не нужно будет сбиваться с ног, чтобы вызвать к заболевшему ребенку врача, который, бывает, работает сразу на три детские консультации и потому быстро прийти не может. Здесь же круглосуточный врач-диспетчер подскажет, как лучше действовать в той или иной ситуации, а если счет необходим, то вышлет врача на дом.

Ребят постарше (в детском саду или школе) страхуют реже. Вполне возможно, что напрасно: стоимость полиса для них значительно ниже, особенно от не-

которые действуют весь календарный год, а есть такие, которые работают только в рамках учебного года. Полисы могут различаться даже по часам: одни страхуют ребенка только в школьные часы, другие - и на время пребывания в группе продленного дня, и на время занятий в кружках или спортивных секциях, третьи действуют круглосуточно. Сами страховщики советуют родителям обратить внимание на круглосуточное страхование в течение всего календарного года, отправляете ли вы детей «на деревню дедушке» или везете на отдых за границу.

Среднестатистическая сумма страхования ребенка колеблется сегодня в диапазоне от 50 до 200 тысяч рублей. Плата за страховку - в зависимости от выбранной программы страхования - составляет от 0,75 до 1,5 процента страховой суммы. То есть, застраховав ребенка, к примеру, на 50 тысяч рублей, нужно будет уплатить всего около 357 рублей. Если же это коллективное

оформление договора, то скидки составят 15-20 процентов.

При наступлении страхового случая существуют две схемы выплат - на выбор родителей. По одной из них деньги выплачиваются строго по таблице, в которой перечислены возможные травмы и соответствующие им суммы. Скажем, при ушибе ноги (допустим, во время уроков физкультуры) сумма компенсации - одна, при серьезной травме головы (сосулька с крыши упала) - другая. В обоих случаях всю причитающуюся сумму можно получить практически сразу.

По другой схеме оплачиваются не конкретные травмы, а дни, затраченные на поправку здоровья. По словам экспертов, второй вариант предпочтительнее в тех случаях, когда речь идет об очень серьезных травмах. Сплотные компании выплачивают от 0,1 до 1 процента от страховой суммы за каждый день лечения. В этом случае потребуются справка из школы, сколько дней пропустил ученик.

Конечно же, как застраховаться выгодно, сказать нельзя. Несомненно одно: лучше не получать травм вовсе. Но все-таки, все-таки...

Вы можете получить деньги по страховке как сразу, так и после лечения. В первом варианте достаточно предъявить в страховую компанию медицинскую справку о характере травмы и страховой полис. Если же травма серьезная, а лечение и уход за ребенком требуют больше средств, можно воспользоваться другим вариантом выплаты - получать компенсацию за каждый день лечения.

Геннадий ВОСКРЕСЕНСКИЙ