

В моей врачебной практике был такой случай. На консультацию привезли буквально на носилках 19-летнюю девушку, вес которой при росте 169 см был всего... 39 кг!

Эта юная особа, потерпев фиаско в любви, решила, что должна «привести себя в порядок» - потому что отвергший ее молодой человек в шутку заявил, что ему нравятся «девушки-тростиночки». Внимательно повертевшись у зеркала, она нашла в себе «излишки жира» и бросилась на активную борьбу с ним с помощью разного рода диет и даже полного бесконтрольного голодания. Результатом оказались резкая слабость с головокружениями, падение артериального давления, угасание сексуального чувства. Несчастливая считала, что новая подруга любимого «навела порчу» на нее...

Увы, в эпоху моды на «костлявых» фотомоделей многие представительницы слабого пола, борясь с якобы лишним весом, по существу, издеваются над своим организмом. Поначалу они отказываются от завтрака, ограничиваясь чашечкой кофе или чая. Потом в обед – от первого. А затем ужин «отдают врагу». К сожалению, практически никто из них не осознает, что оказались они в цепких лапах нервной анорексии. Тяжелые, запущенные случаи требуют уже лечения транквилизаторами, антидепрессантами и даже

ЖЕРТВЫ ФИГУРЫ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

нейролептиками. При отсутствии своевременного вмешательства смертность от нее достигает 20 процентов!

Обычно эта болезнь начинается в 14-18 лет, когда молодые люди подвержены так называемым дисморфофобическим опасениям – страхам, что у них не такая фигура, ненормальный нос, из-

лишний вес... Как правило, это легко внушаемые, неуверенные в себе, страдающие от непонимания или, наоборот, излишней опеки в семье девушки.

Коварство нервной анорексии в том, что больные не видят, как они теряют в весе. Происходящее при истощении вслушивание кишечника создает иллюзию роста живота, что приводит к еще

более непримиримой борьбе за похудание. Люди теряют способность адекватно воспринимать свое состояние, не замечая желтовато-серого цвета лица, хрупкости и ломкости ногтей, сухости кожи, обвисших грудей, даже собственного плохого самочувствия. Зато испытывают огромное удовольствие от уменьшения веса на очередные 200-300 граммов. Усилим воли отказываясь от пищи, страдающие нервной анорексией на самом деле поглощены мыслями о еде. И часто, не выдержав мук голода, буквально набрасываются на любую еду, отбросив все ограничения. Это называется булимией, или «коровьей жвачкой».

Проще всего бороться с излишками веса (конечно, если они не мнимые!) с помощью активного образа жизни. Вспомните о пользе утренней гимнастики, фитнес-клубах, плавательных бассейнах, совершайте прогулки (или даже пробежки). Чтобы ослабить чувство голода, возникающего порой в неподходящее время, пользуйтесь ароматерапией, поднесите к носу флакончик с какими-нибудь эфирными маслами или духами. Центр голода и центр обоняния находятся в нашем головном мозге рядом и влияют друг на друга, а потому аромат забывает на некоторое время даже острое чувство голода.

И еще несколько важных советов. Никогда не ходите на рынок или в продуктовый магазин на голодный желудок - в этом случае вы можете закупить больше продуктов, чем нужно, которые потом придется съесть. И не покупайте продукты, которых не любят члены вашей семьи. Тогда съесть их уж точно придется вам!

● За обеденным столом не съедайте все блюдо до конца.

● Ешьте маленькими порциями (кусочками), тщательно пережевывая пищу и стараясь почувствовать ее вкус и аромат как можно полнее.

● На столе должно быть разумное количество пищи, чтобы «рефлекс обжорства» не возобладал над рассудком.

● Растягивайте время приема пищи. Помните, что сигнал об утолении голода поступает в головной мозг лишь через 20-25 минут после того, как вы начали есть.

● Старайтесь не есть в одиночестве.

● Не отвлекайтесь во время еды. Если вы, к примеру, читаете за столом, то обычно не обращаете внимания, как и что вы едите, механически и чаще всего слишком быстро проглатывая пищу.

● Сокращайте привычное количество соли (ее вполне могут заменять ароматические травы и специи) – соль подстегивает аппетит.

● Старайтесь питаться дробно – в среднем 4 раза в день, а если между приемами пищи все-таки возникает чувство голода, гасите его приемом небольших порций обезжиренного кефира.

● 2 литра жидкости зимой и 2,5 литра кипяченой или минеральной воды летом – оптимальная доза жидкости, которая позволит вам наполнять желудок и предотвращать возникновение приступов «волчьего голода».

● Если же между приемами пищи вас все-таки тянет что-нибудь съесть, то выбирайте яблоко либо морковь.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории

Для измерения давления в домашних условиях предлагается много аппаратов различных марок. Увы, достоверную информацию они дают не всегда. Нередко это никак не связано с неисправностью прибора.

АД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Измерять АД надо по правилам:

1. В положении сидя или лежа.

2. Рука должна быть оголенной и расположена на уровне сердца. Допускается измерение через тонкий материал, но не собранный в жгут под манжеткой.

3. Манжетка должна охватывать 1/3 плеча и располагаться на уровне сердца; выше на два пальца от локтевого сгиба.

4. Накачивать воздух следует быстро и выше предполагаемого уровня на 20-30 мм рт. ст., а уменьшать следует медленно, примерно на 2 мм рт. ст. в секунду.

5. Измерить давление лучше до приема пищи. Перед измерением не следует пить кофе, чай, алкоголь, заниматься физическими нагрузками. Во время измерения нельзя разговаривать, сжимать ладонь в кулак. Не подкладывайте без необходимости кулак под локоть руки, давление на которой вы измеряете. Иногда его уровень не совпадает с показаниями, которые получены на приеме у врача. Причина: реакция больного на белый халат. Нервное возбуждение, волнение, озноб также сказываются на артериальном давлении.

На парализованной руке давление всегда выше. А на правой руке и левой оно обычно отличается процентов на 10. Ориентироваться следует на более высокое.

Не придерживайте манжетку рукой. В этом случае движения пальцев отзовутся шумом в фонендоскопе или на манометре.

Помните, от частого измерения АД тоже может подниматься: срабатывает все тот же психологический эффект. Людям, страдающим ожирением, необходимо подобрать прибор, имеющий длинную манжетку, иначе показатели АД будут недостоверными.

Ночью АД снижается примерно на 10-20 процентов. Больше всего погрешностей имеют приборы, которые крепятся на пальце или запястье.

Любой из электронных аппаратов необходимо время от времени сверять по ртутному сфигмоманометру или по тонометру лечащего врача.

В настоящее время врачи пользуются новой классификацией уровней артериального давления:

1. Оптимальное. Систолическое (верхнее) – менее 120 мм рт.ст., диастолическое (нижнее, «сердечное») – менее 80 мм рт. ст.;

2. Нормальное. Систолическое до 130, диастолическое – менее 85;

3. Высокое нормальное – 130/139, диастолическое – 85/89;

4. Степень I гипертонии: 140/159 – 90/99.

5. Степень II: 160/179 – 100/109.

6. Степень III: более 180 – более 110 мм рт.ст.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,

врач

Грецкий орех – это хорошо. И арахис – хорошо. Но миндаль ничуть не хуже.

В его составе витамины А, В1, В2, жиры, белки, углеводы, калий, фосфор, магний, железо, сера и кальций. Миндаль по биологической ценности сопоставим с вишней и сливой, а по питательным свойствам с мясом, молоком, рыбой. Миндаль бывает сладкий и горький.

У сладкого скорлупа гладкая или дырчатая-ямчатая, ядро белое, покрыто тонкой коричневой оболочкой, которую легко удалить, ошпарив орех.

У горького миндаля более твердая оболочка. В нем содержится ядовитое вещество амигдалин. Детям этот вид ореха есть нельзя, у взрослых же отравление наступает, если съесть штук 50. Появляются рвота,

ДАВАЙТЕ МИНДАЛЬНИЧАТЬ!

тошнота, головная боль, одышка, судороги, общая слабость. Чтобы не отравиться горьким миндалем, его предварительно жарят, варят, прокаливают. Горький миндаль с успехом используют в народной медицине.

Его отваром лечили кровоподтеки, выводили пигментные пятна и веснушки. Горький миндаль помогает очистить почки и мочевой пузырь от шлаков, дробить камни.

Из сладкого миндаля получают масло, которое используют как слабительное средство, ранозаживляющее, оно снимает боли и воспаления кожи, регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Его используют в

косметике, так как оно хорошо очищает, увлажняет кожу, делает ее нежной и упругой.

Еще один ценный компонент ореха – миндальное молочко, которое считают лучшим заменителем материнского молока. Это средство пьют при заболеваниях почек и как мочегонное, дают детям при желудочно-кишечных расстройствах, лечат им стоматиты и болезненные дерматозы.

Его легко приготовить самим. Положите 25-30 г сладкого миндаля на несколько часов в холодную воду или на 10 минут в горячую. Затем снимите кожуру, обсушите орехи по-

лотенцем. Истолките в ступке, пока не получится мягкое пюре. В него добавьте по капле кипяченую воду, нагретую до 40 градусов, перемешайте, пока масса не станет похожей на коровье молоко. Процедите. Миндальное молоко ни в коем случае нельзя готовить заранее – употребляйте его сразу. Можно к молоку добавить сахар (но не мед!).

При простудах полезен такой коктейль. Смешайте в миксере 200 мл миндального молока, 20 мл фруктового сиропа или варенья из инжира, малины, клубники. Выпейте теплым сразу.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

«Чайный квас», «морской гриб», «японский гриб»... Это далеко не все названия организмов, который сохранился с древнейших времен, уверен, с единственной целью – приносить пользу людям.

Внешне он похож на медузу с гладкой поверхностью сверху и бахромчатой – снизу. В его составе несколько видов дрожжевых грибов и многочисленные уксуснокислые бактерии, а также бактерия, перерабатывающая глюкозу в глюконовую кислоту. Однако, чтобы «гриб» принес пользу, необходимо придерживаться некоторых правил.

● «Гриб» размножается пленками или кусочками.

● Лучше всего гриб себя чувствует в чае, содержащем 10 процентов сахара. Не любит он яркий свет, прохладу и тесноту. Банка должна быть широкой, сверху покрытой сеточкой.

● Чтобы «гриб» не терял активности, один раз в неделю его промывают теплой кипяченой водой. Готовый настой процеживают через многослойную марлю и разливают в бутылки, для улучшения вкуса в каждую можно добавить несколько изюминок.

● Вкус зависит от количества сахара и веса «гриба». Чем больше он настаивается, тем больше продуцирует полезных для нашего здоровья кислот. Лечебным считается семи-восьмидневный настой, напоминающий слабогазированный кисло-сладкий напиток с едва уловимым алкогольным оттенком.

● Койевая и глюконовая кислоты придадут напитоку антибиотические и противовоспалительные свойства, которые используются для лечения заболеваний горла, желудка, печени, желчного пузыря и кишечника.

● «Гриб» улучшает мозговое и периферическое кровообращение, повышает умственную, физическую активность и проявляет свойство иммуностимулятора и снотворного средства.

● При простуде настой, принятый по 1/2 стакана 3 - 4 раза в день, снимает интоксикацию, слабость, головные боли и уменьшает реакцию организма на темпе-

● Для снижения активности в крови холестерина низкой плотности, виновника атеросклеротических бляшек, настой комбинируют с настойкой чеснока (10 капель на 1/3 стакана «гриба»). Принимают 3 раза в день после еды в течение трех месяцев. Курс проводится 4 раза в год.

● Чтобы уменьшить застой желчи и вывести песок из желчного пузыря, прово-

У ТАКОГО ГРИБА - СВОЯ ИЗЮМИНКА

дятся 1 раз в два месяца тюбажи с «грибом». Накануне процедуры из рациона исключаются все мясное, жирное, яйца, алкогольные и шипучие напитки. Вечером, пропустив ужин, выпейте стакан теплого настоя, и с грелкой на правом боку придется полежать около часа. За это время несколько раз подряд втягивается и надувается живот. Закончить процедуру советуем стаканом настоя из бессмертника, ромашки, зверобоя и календулы с ложкой меда.

● При упадке сил, депрессии в «чайный гриб» добавляют настойку элеутерококка или заманихи (по 20 капель утром и в обед). Попутно используется мед с цветочной пыльцой и измельченными в порошок корнями цикория и травой спорыша. Чайная ложка составляющих смешивается с 300 г меда. Все это выдерживается трое суток, после чего принимается утром по одной столовой ложке за час до еды.

● Заживлению язв на голени способствует орошение раствором «гриба» два раза в день в сочетании с настоем череды, коры дуба и эхинацеи (1 часть коры : 3 части череды : 4 эхинацеи).

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач