

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ И ДУША БЫЛИ МОЛОДЫ...

Наше здоровье во многом зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Как ее сохранить - советует доктор биологических наук, научный руководитель научно-производственного объединения «Сумма технологий» Алексей ОДИНЕЦ.

● Как показывают исследования последних лет, повышенное содержание в организме реактивного белка свидетельствует об атеросклерозе. Происходит это при подавляющем большинстве острых и хронических заболеваний, сопровождающихся воспалительными явлениями. Среди них острые бактериальные, вирусные, грибковые, паразитарные инфекции, многочисленные хронические воспалительные процессы (ревматоидный артрит, псориаз, болезнь Крона, туберкулез и многие другие), онкозаболевания, различные травмы, в том числе родовые, оперативные вмешательства. Таким образом, для сохранения сердечно-сосудистой системы очень важна чистота внутренней среды организма, внимательное отношение к хроническим заболеваниям. Они ускоряют биологические часы, делаящие из молодых - стариков. Зато снижают уровень реактивного белка умеренные и регулярные физические нагрузки.

● Увлечение поеданием сырой рыбы в виде суши увеличивает риск получения сердечно-сосудистого заболевания, поскольку способно привести к острой инфекционной патологии - глистной инвазии. Причем некоторые виды паразитов могут не напоминать о себе и вызывать бессимптомное течение болезни. В других случаях лечение оказывается длительным, тяжелым. Носительство паразитов даже может оказаться пожизненным, как при трихинеллезе или некоторых формах описторхоза.

● Еще один фактор поражения сердечно-сосудистой системы через инфекцию - неразборчивые сексуальные связи. Во время полового контакта человек открывает свою внутреннюю среду, доселе защищенную надежными барьерами, для всевозможных инфекций, многие из которых являются хроническими и трудноизлечимыми. Вывод один: вы должны быть уверены в своем партнере.

● Недостаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот приводит к многочисленным заболеваниям, в том числе к атеросклерозу и ожирению. Природными источниками ПНЖК являются морепродукты, рыба жирных сортов, рыбий жир, растительные масла, особенно льняное, оливковое и амарантовое. Последнее содержит помимо всего и ценнейший полиненасыщенный углеводород сквален, который участвует в накоплении кислорода, обладает антимикробной, антигрибковой и противовоспалительной активностью. Употребление амарантового масла снижает уровень холестерина, способствует потере избыточной массы тела и улучшает самочувствие. Недаром амарант у ацтеков был священным растением.

● Антиоксиданты - вещества, связывающие или нейтрализующие свободные радикалы. То

есть активные молекулы, способствующие образованию вредных для организма соединений, которые буквально бомбардируют сердечно-сосудистую систему. Накоплению свободных радикалов способствуют чрезмерные физические нагрузки, радиация, большие количества ультрафиолета, повышенные концентрации кислорода, озона, многие острые и хронические заболевания, в частности диабет или нарушение антиоксидантной системы. Все это способно привести к ускоренному старению и атеросклерозу и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы. А вот поддерживают работу антиоксидантной системы природными белково-минерально-витаминными комплексами.

● Ученые все больше приходят к выводу, что прием синтетических витаминов не только не полезен, но и иногда вреден. Оказывается, вещества, прекрасно работающие «в пробирке», не эффективны для живого организма. Для нормализации работы антиоксидантной системы, защищающей наше сердце и сосуды, куда более благоприятны северные ягоды: морозика, клюква, черника, брусника... Дело в том, что уровень антиоксидантов в растениях зависит от региона произрастания. В местностях с резкоконтинентальным и суровым климатом растения вынуждены накапливать значительные количества антиоксидантов для собственной защиты от неблагоприятных условий внешней среды. Хорошим источником антиоксидантов является зеленый чай и своеобразный сорт чая пу-эр. Много антиоксидантов в кофе, свекле, а также в бурых морских водорослях.

● Наиболее полезна пища томленая - именно такие условия соблюдались в русской печи. Длительное выдерживание пищи при температурах ниже кипения обеспечивало прекрасное снабжение организма легкоусвояемыми продуктами естественного гидролиза, необходимыми для поддержания здоровья человека и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Именно ради этих соединений некоторые народности едят тухлую рыбу или яйца, а собаки, повинаясь инстинкту, выскивают самые жуткие и антисанитарные вещи на прогулке. Наши предки применяли чистый, гигиеничный и безопасный способ получения продуктов естественного гидролиза, что способствовало здоровью, физической и интеллектуальной силе.

● Хорошим профилактическим средством сердечно-сосудистых заболеваний является красное виноградное вино. Но оно должно быть качественным и натуральным, а количество не превышать 100 г в день. Однако его необходимо исключить при заболеваниях почек, печени, поджелудочной железы.

БАНЬКА С ЛОФАНТОМ

Хорош в бане и дубовый веник, и можжевельниковый. А лофантовый не пробовали?

Лофант - это высокий многолетник с ветвистыми стеблями, пахнущий анисом, растет в полях, на сухих лугах и в зарослях кустарников. Листочки часто окрашены в фиолетовый цвет. Цветет в июле и августе. Тогда и надо его собирать.

Лофант применяют в качестве потогонного и отхаркивающего средства при простуде как общеукрепляющую и витаминную зелень. Толстые стебли вместе с листьями можно использовать для добавок в банные веники, придающие им особый аромат. Баня с лофантовым веником рекомендуется при бронхите и простуде. В кулинарии применяется для отдушки компотов, прохладительных напитков, как добавка в салаты, супы и выпечку. Летом свежая зелень хороша для салатов и приготовления чая.

ЧАЙ АРОМАТНЫЙ

Смешать в равных количествах сухие листья лофанта и котловника лимонного или змееголовника молдавского. Добавить одну часть чая из гибискуса. Перемешать, заварить 1 ч. ложку на стакан кипятка. Это красивый и ароматный чай обладает противопростудным и успокаивающим действием.

ПАСТА ЯБЛОЧНАЯ С ЛОФАНТОМ

Яблоко (1 шт.) испечь, протереть через сито, смешать с маслом сливочным (50 г), мелко нарезанными листьями лофанта (0,5 стакана) и сахаром (1 ч.л.). Яблоко можно заменить 2-3 ст. ложками яблочного повидла.

ЛОФАНТ, ЖАРЕННЫЙ В ТЕСТЕ

Один желток растереть с молоком или сметаной (2 ст. ложки), влить водку (1 ст. ложка), всыпать муку (1 ст. ложка) до получения теста консистенции густой сметаны. Белок взбить в крепкую пену, выложить на тесто, аккуратно перемешать снизу вверх, стараясь не смять белок. В полученное тесто обмакнуть молодые нежные веточки лофанта и обжарить в большом количестве жира.

Станислав ЧУДАКОВ



КОЛЛАЖ АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

В июле в Москве зафиксирован первый в нынешнем году случай клещевого энцефалита. Как и в прошлые годы, человек был заражен в другом регионе. Однако это не повод, чтобы забыть об опасности, связанной с клещами.

УКРОЩЕНИЕ КЛЕЩА

В городе повсеместно делают профилактические прививки. Организованы пункты экстренной профилактики: для взрослых - на базе НИИ имени Склифосовского, для детей - на базе детской городской больницы имени Филатова. Препарат против клещевого энцефалита - иммуноглобулин - введен уже 253 взрослым и 71 ребенку. Всего за полгода привиты более 2400 человек, в том числе 50 детей.

Значительно острее стоит проблема с клещевым боррелиозом. По данным пресс-службы Московского территориального управления Роспотребнадзора, если в 2005 году зарегистрировано 289 случаев, то в 2006 году - уже 306. За 6 месяцев нынешнего года - 80 случаев. И скорее всего, это только начало.

Эпидемическая ситуация с клещами вообще складывается напряженно. Об этом заявил главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. МЧС, со своей стороны, предупреждает: за нынешнее лето от укусов клещей могут заболеть около 10 тысяч россиян. Сколько из них придется на наш регион, сказать, конечно, трудно. Разве что остается судить опять же по статистике. С начала года в Подмоскovie зафиксировано 1830 случаев нападения клещей на человека. В травматологические пункты Москвы уже обратились 550 человек с укусами клещей. Между тем пик активности клещей, говорят в Роспотребнадзоре, придется на самый конец июля - середину сентября.

Куда обратиться при нападении клещей - в травмопункт, в специализированную клинику? Можно ли делать прививку и насколько она эффективна? На эти и другие вопросы «МС» отвечает начальник отдела надзора за особо опасными инфекциями территориального управления Роспотребнадзора по городу Москве Татьяна ИВАНОВА.

- Начнем с того, где обитают клещи?

- В основном в лесной и лесопарковой зоне. В том числе и на территории Москвы мы зафиксировали случаи их нападения. Но в основном, конечно, клещи активны в Подмоскovie, на дачных участках, в лесу. Наибольшая их концентрация - обычно по обочинам дорог и троп.

- Что делать, если на человека напал клещ?

- Самое главное, не растеряться. Клещ впивается в кожу не сразу, может несколько часов ползать по телу в поисках места, на котором, присосавшись, будет удобно пить кровь. Укус клеща не всегда вызывает болезненные ощущения: он вводит анальгетизирующее вещество. Часто человек даже не знает, что его укусила клещ.

Поэтому, выходя из лесной зоны, нужно обязательно себя осмотреть, как говорится, с головы до ног. Если обнаружили еще неприсосавшегося клеща, аккуратно его удалите. Только не растирайте между пальцами, не давите: так можно себя заразить через микроскопические ранки на коже. Его нужно просто аккуратно снять, желательно сжечь или опустить в кипяток. И ни в коем случае не сбрасывать назад в лесную подстилку.

- А если клещ все-таки впился в кожу?

- Тогда надо попытаться удалить его самостоятельно. Делается это довольно легко: клеща нужно повернуть немножко вокруг собственной оси и быстрым движением вырвать. Затем ранку обрабатывают йодом или зеленкой. Если после такого удаления под кожей остался кусочек клеща, это не настолько опасно, как порой думают. Часть хоботка просто удаляют, как занозу - стерильной иглой, потом ранка обрабатывается йодом или зеленкой. Если же самостоятельно это сделать нельзя, то лучше идти к врачу в травматологический пункт.

- Насколько эффективны прививки против клещей?

- Если сделать прививку заблаговременно, иммунитет сохраняется в течение года. И потом каждые три года нужно делать ревакцинацию. Это самое эффективное мероприятие, в частности, против клещевого энцефалита. Существуют и другие меры: следует выходить в лес в брюках, заправленных в сапоги, головном уборе, куртке. И нужно применять отпугивающие средства - репелленты, которые наносятся на брюки в виде кольца. Почему именно на брюки? Потому, что клещи живут внизу, в лесной подстилке. Они не поднимаются на высокие деревья, как многие думают. Максимум на метр. И с этой-то высоты и нападают, когда мимо проходят животные или человек.

Все эти меры просто обязательны, если мы говорим об эндемичной территории по клещевому энцефалиту. В Российской Федерации такая территория довольно обширна. К счастью, в Московской области и в Москве нет клещевого энцефалита. Но москвичи часто выезжают на отдых в близкие территории.

И еще: если прошло не более четырех суток после присасывания клеща, то вводится специфический иммуноглобулин против клещевого энцефалита. Эта мера защищает человека от заболевания.

Мы даже не даем разрешения на открытие детских лагерей отдыха в таких местностях. Если школы или какие-то другие организации все же пытаются вывезти туда детей, обязательно просим их поменять дислокацию.

- Итак, в Москве нет энцефалитно-го клеща. Но есть ведь другие клещи, которые тоже опасны. Каково состояние наших парков, зон отдыха?

- На территории Москвы ситуация, повторю еще раз, благополучна. Это доказывает мониторинг, который Госсанэпиднадзор ведет на протяжении последних пяти лет. Все это время ни одного клеща, зараженного боррелиями, на территории города мы не находили. За текущий период 2007 года также не выявлено таких клещей. Не говоря уж о том, что ни разу не находили клещей, зараженных вирусом клещевого энцефалита.

- В Московской области клещевого энцефалита нет, но регистрируются заболевания, которые передаются клещами: туляремия, тиф, лихорадка. Наконец, упомянутый боррелиоз, или болезнь Лайма, который поражает лимфатическую систему. Против нее не помогают ни прививки, ни профилактические меры. И что же, собственно, делать, скажем, на собственном дачном участке?

- Действительно, ни вакцина против болезни Лайма, ни меры специфической профилактики до настоящего времени не разработаны. Как же быть? Прежде всего благоустроить дачный участок так, как это делается в Москве в лесопарковых зонах: очищать от сухих листьев, сухого мусора, сухостоя. Это снижает риск появления клещей. Нужно применять репелленты - средства, отпугивающие клещей, специальные защитные костюмы или приспособленную одежду, максимально закрывающую кожные покровы, проводить регулярные само- и взаимоосмотры и осмотры домашних животных.

- Могут ли они принести в дом клещей?

- Домашние животные, например, вывозимые в лесную зону, на дачу, могут принести их в московскую квартиру на своей шерсти. Известны случаи, когда человек не выезжал ни в лесопарковую зону Москвы, ни в Подмоскovie, тем не менее у него регистрируется заболевание. Значит, клещей принесли с грибами или с цветами. Поэтому главное - элементарная осторожность.

От редакции. В настоящее время заболевания клещевым энцефалитом зарегистрированы на 50 территориях субъектов РФ. Лидируют в печальном списке Уральский, Западносибирский, Восточносибирский и Дальневосточный регионы. Хотя территория Москвы и Московской области благополучна по клещевому энцефалиту, эпидемиологи не теряют бдительности. Ведь жизнь бьет клещом в соседних - Ярославской, Костромской, Тверской и Ленинградской - областях.

Беседу вел
Геннадий
ВОСКРЕСЕНСКИЙ