

# 3 ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ, КРЕМЕНЧУК!

Міська інформаційно-аналітична, художньо-публіцистична газета

Доброта — мова, якою німі можуть говорити і яку глухі можуть чути.



## ТУРБОТА

Офіційне видання Кременчуцького обласного госпіталю для інвалідів війни Полтавської області

№ 8 (86)

28 ВЕРЕСНЯ 2011 року



### С ТРУДОВЫМ ЮБИЛЕЕМ!

От юбилеев в жизни не уйти!  
В них собраны всех  
                        добрых дел частицы,  
Чтоб люди оценить  
                        их все смогли  
И, если нужно,  
                        низко поклониться!  
Вы заслужили этот наш поклон!  
За то, что  
                        много лет недосыпали,  
За то, что как солдат,  
                        свою страну,  
Здоровье пациентов охраняли.  
Вы часто забывали про покой,  
Об отдыхе порой  
                        не вспоминали,  
Характер от рожденья  
                        Ваш такой!  
Поэтому и доктором Вы стали!  
За пятьдесят таких  
                        нелегких лет  
Вы пациентов тысячи лечили,  
Спасали их от боли и от бед,  
И смерть ведь  
                        не однажды победили...  
Красивый трудовой  
                        Ваш юбилей!  
Такой, что можно только  
                        им гордиться!  
Вы жизнь свою прожили  
                        для людей  
И продолжаете  
                        для них трудиться!  
**ВАМ УВАЖЕНИЕ,**  
**СЛАВА И ПОЧЕТ**  
От города за славный  
                        труд награда!  
Трудитесь еще много-много лет  
Вас любят все и все  
                        поздравить рады!

**29 вересня Кременчук святкує свій день народження — 440 років від дня заснування. Проте ця дата поєднана ще з однією, не менш важливою: Днем визволення від німецько-фашистських загарбників — другим днем народження міста.**

**І якщо перша дата відійшла далеко в історію, то друга ще живе у пам'яті очевидців. Кожного року ряди наших ветеранів, учасників тієї війни, стають все менше, але повага і шана до них лише зростають. І, звичайно ж, турбота!**

**Саме її вони відчують у стінах нашого госпіталю. А серед тих, хто піклується про них чи не найбільше, хто поруч з ними практично і вдень, і вночі — Людмила Василівна Лобановська! Разом з містом лікар Лобановська відзначає своє особисте свято: 50 років медичної діяльності, півстоліття на посту охорони здоров'я. Тисячі вилікуваних ветеранів на її рахунку. І місто відзначило це: Людмилі Василівні вручено почесний знак «За заслуги перед містом». Щиро вітаємо! Зичимо Вам міцного здоров'я, довгих років роботи на благо міста, на благо кременчужан!**

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



**Шановні ветерани,  
шановні наші читачі!**

Наш Кременчук відзначає ювілейний день народження — 440-річчя від дня заснування. Це свято всіх, хто тут народився і виріс, хто приїхав колись, щоб залишитися назавжди у місті з особливим колоритом, традиціями і славною історією.

Але особливо це свято стосується представників старшого покоління, мудрих наставників, тих, хто пройшов і війну, і голод, і розруху, але не зломився, не втратив віри, а продемонстрував приклад безкорисного служіння своїй Батьківщині, змінюючи своєю працею кожен день життя на краще. Адже не дарма День народження міста поєднує в собі дві дати: заснування і день визволення від фашистської навали.

Ми, кожного року, віддаючи шану нашим визволителям, намагаємося відвідати місця, пов'язані з тією страшною війною. Закарбувався у пам'яті концтабір «Дахау» (Німеччина), який відвідали у 2009 році, постояли біля стін Рейхстагу у 2010-му... А цього року наш візит був до Болгарії, де у місті Пловдив стоїть пам'ятник Альоші!

Відвідуючи місця, де проходили фронтові дороги наших батьків і дідів, працівники госпіталю ще більше відчувають душевний біль, розуміючи скільки довелося пережити, витримати фронтовикам, щоб вистояти у нерівній боротьбі з ворогом і перемогти. Зрозумілішою стає нам, нинішньому поколінню, та надзвичайна вагомість Великої Перемоги.

Минають роки! Старіють ветерани! На жаль, час невблаганий! Але залишаються добрі справи і пам'ять про них! Спадщина славних предків зобов'язує нас бути гідними синами і доньками свого міста, примножувати його славу, його величну історію. Вона додає наснаги жити і творити для розквіту рідного Кременчука!

Нехай у кожній родині панують статок і злагода! Здоров'я всім, миру і спокою.

З повагою, головний редактор,  
начальник госпіталю,  
заслужений лікар  
України **Микола  
Литвиненко**

КРЕМЕНЧУКУ — 440 років!



**Шановні пацієнти госпіталю, шановні колеги!**

*Щиро вітаємо вас із 440-річчям нашого міста!*

*У таке свято, як День народження міста, кожен відчуває себе часточкою великої родини. Це свято об'єднує всіх, кому місто дороге. Із кожним роком Кременчук стає кращим: споруджуються нові будівлі, перевтілюються вулиці, розвивається сучасна інфраструктура. Місто стає привабливим для гостей, інвесторів.*

*Користуючись нагодою, вітаємо всіх зі святом!*

*Від щирого серця бажаємо всім здоров'я та процвітання, щастя і добробуту, вагомих здобутків і подальших успіхів!*

*З повагою профспілковий комітет госпіталю*

ДАРУНОК МІСТУ

**Черговий фестиваль підкорено!**



Госпіталь давно пов'язує тісна дружба із Кременчуцьким заводом дорожніх машин. Ми завжди радіємо їх успіхам!

Цього літа ансамбль «Молодість» висадив десант супервокалістів та танцівників на Сонячному березі Болгарії, де у місті Несебрі проводився міжнародний фестиваль «Съзвездия Несебър»-2011. Результат — п'ятнадцять призових Дипломів, Грамот і пам'ятних медалей, Гран-прі «Крилата богиня», цифровий фотоапарат. Це гідний дарунок Кременчуку до дня міста! Вітаємо! Бажаємо подальших перемог!

За матеріалами редактора газети «Кременчуцький машинобудівник»  
**Людмили Олов'ятенко**

РІДНОМУ МІСТУ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

# Края нет родней...



Родной мой край,  
родимые просторы!  
Воспеты вы в стихах  
сынов и дочерей!  
Могучий Днепр и  
Деевские горы —  
Мое! И нет дороже края и родней!  
Наш мир весь, созданный Богами,  
Прекрасен и велик  
природою своей!  
И эту красоту не выразить словами,  
А только сердцем —  
края нет родней!  
Конечно, в мире есть  
Миссури и Гаитти,  
Есть Божий рай в Карпатах  
и Крыму,  
Где лес и горы бархатом покрыты,

Но я свой край лелею и люблю!  
Люблю я Днепр и лодки у причала,  
И рыбаков у дамбы круглый год!  
Да, я всегда за городом скучала,  
А он меня всегда домой зовет!  
В нем улицы  
с прохладною тенистой,  
И шум базаров, пляж на берегу,  
И шелест листьев  
ивушки ветвистой  
У дома. Край мой! Я тебя люблю!  
И что мне Божий рай  
в Афинах иль в Париже!  
Что бархатный и знойный юг!  
Душе моей и сердцу ближе —  
Мой верный,  
добрый — КРЕМЕНЧУГ!  
*Раиса Афанасьева, пацієнтка*

## НА ЗАМІТКУ!

*Лідія Паталах, дієтсестра*

## Секрет ідеального сніданку

Британські учені провели дослідження, під час якого вивели формулу ідеального сніданку для сучасної людини, яка веде активний спосіб життя. Як виявилось, для того, щоб цілий день бути бадьорим і енергійним, на сніданок потрібно вживати досить прості страви.

Як повідомили фахівці, ідеальний сніданок повинен обов'язково складатися з каші. Клітковина і волокна, що містяться в ній, не лише сприяють прискоренню обміну речовин, але і тонізують судини. На додаток до каші відмінно підійдуть молочні продукти, омлети і млинці. А ось від вершкового масла і випічки краще відмовитися.



Що стосується фруктів, то цитрусові на сніданок вживати небажано, краще зупинити свій вибір на бананах. Вони містять крохмаль, який добре впливає на шлунок, а також речовини, які заспокоюють організм і роблять людину щасливішою.

ОФІЦІЙНО

## В Україні скасовано перехід на літній і зимовий час

**Верховна Рада України ухвалила постанову «Про зміну порядку обчислення часу на території України». За дане рішення проголосували 266 із 354 народних депутатів, зареєстрованих у сесійній залі.**

Цією постановою передбачено установити з 27 березня 2011 року на території України час другого часового поясу з додаванням однієї години. Даною постановою визнано такими, що втратили чинність Постанову ВР України та постанову Української РСР щодо переходу на літній час. Таким чином Постановою відмінено щорічне переведення годинників на зимовий і літній час.

За дану постанову голосували фракції та групи, які входять до парламентської більшості.

Як повідомив УНІАН, 8 вересня Комітет Верховної Ради України з питань науки і освіти рекомендував парламенту прийняти проект Постанови про зміну порядку обчислення часу на території України — тобто, відмовитися від переведення годинників на зимовий і літній час.

Проектом Постанови (реєстр. №8330) пропонується установити на території України час другого часового поясу з додаванням однієї години.

**Довідка УНІАН.** Перехід на зимовий час і назад регулярно здійснювався в СРСР і Росії з 1981 року. Це роблять і більшість країн Європи.

Пропозиції щодо скасування в Україні переходу на літній і зимовий час почали лунати відразу після того, як з такою пропозицією виступило керівництво Російської Федерації.

9 червня 2011 року Президент Росії Дмитро Медведєв підписав Указ про скасування зимового часу. Документ набуде чинності за 60 днів після підписання. Російським законом передбачається, що скасування переходу на зимовий час сприятливо позначиться на стані економіки Росії, а також на здоров'ї громадян. Раніше Д.МЕДВЕДЄВ неодноразово заявляв, що переведення стрілок годинників пов'язане зі стресом і захворюваннями.

15 вересня поточного року Білорусь відмовилась від переходу на сезонний час.

# КРЕМЕНЧУКУ — 440 РОКІВ!

Офіційною датою заснування Кременчука вважається 1571 рік. Пов'язана, вірогідно, з першим походом – об'їздом нових кордонів Корони Польської (по Люблінській унії 1569 р.) коронного гетьмана Юрія (Єжі) Язловецького.

Однак назва міста згадується вже у 1540 році в повідомленні Претвіча про татарську небезпеку, де наголошувалось на необхідності утворення військової залоги в найзручніших для переправи через Дніпро місцях.

Деякі дослідники припускають, що Кременчуку понад 1000 років, інші доводять, що він заснований у XII ст. адже кінець XII ст. – археологічне датування залишків давньоруського житла на території сучасного Кременчука. Або пізніше, у кінці XIV ст. Адже, з класичної історіографії XIX ст., за непідтвердженою джерельно згадкою литовського історика Теодора Нарбута, походить версія про заснування Кременчука (1390-ті – 1420-ті рр.) великим литовським князем Вітовтом, котрий розташував тут замок, призначений для охорони переправи й збирання мита з купців.

Так само багато версій із приводу походження назви міста. Найвірогідніше, у її основі лежить слово тюркського походження "кермен", яке означає "укріплення", "місто".

Проте версії так залишаються версіями, а святкуємо день народження міста за офіційною датою!

В 1798 році Кременчук отримує свій герб.

З відкриттям пароплавного сполучення (1850 рік), будівництвом залізниці та мосту через Дніпро (1872 рік) розширюється торгівля.

За кількістю населення, торговим обігом, промисловим потенціалом Кременчук на початку XX сторіччя входив до першого десятку найбільших українських міст. В місті на той час працювало близько 100 промислових підприємств, а населення складало 63 тисячі.

22 червня 1941 року почалася Велика Вітчизняна війна. 9 вересня 1941 року нацисти захопили місто. На території Кременчука було створено мережу концтаборів, де за два роки окупації розстріляно і замордовано понад 97 тисяч людей. На місці одного з колишніх таборів тепер споруджено меморіал «Вічно Живим». Близько 10 тисяч кременчужан вивезені на каторжні роботи до Німеччини.

Боротьбу з нацистами продовжували 8 антинацистських груп, що об'єднували близько 400 чоловік. Багато з них не дожили до Дня Перемоги.

29 вересня 1943 року, після триденних запеклих боїв, місто було звільнене від нацистів. Визволителі побачили лише попелище, житловий фонд міста було зруйновано майже на 95 %, фашисти знищили 93 промислові підприємства, усі культурно-просвітницькі та навчальні заклади, залізницю, електростанцію, міст через Дніпро. Загальна сума збитків складала понад 1 млрд. крб. До Книги Пам'яті України занесені імена 6210 кременчужан. А день визволення сьогодні святкується як день міста! Зі святом, наші визволителі! ЗІ СВЯТОМ, КРЕМЕНЧУК!



## РОЗМОВА З ФАХІВЦЕМ

Сергій Марчук, лікар

**Бережіть підшлункову залозу**

Основна причина більшості захворювань підшлункової залози - зловживання алкоголем і велика кількість жирної їжі. Це призводить до зміни будови підшлункової залози, заміщення її тканини сполучною тканиною і значного порушення її функції. А хронічні запальні недуги нерідко переходять у пухлини.

**Основні недуги підшлункової залози**

Підшлункова залоза розташовується на задній стінці черевної порожнини позаду шлунка і виробляє підшлунковий сік, який сприяє переварюванню їжі. У тканині підшлункової залози є невеликі островці Лангерганса, що складаються з клітин, які виробляють інсулін - гормон, що сприяє засвоєнню глюкози, і деякі інші гормони, що беруть участь у регуляції вуглеводного, жирового і білкового обміну.

Найпоширенішими недугами підшлункової залози є гостре або хронічне запалення (гострий або хронічний панкреатит). Крім того, досить часто зустрічається рак підшлункової залози, кісти, абсцеси, туберкульоз і так далі. Підшлункова залоза нерідко уражається при різних інфекційних захворюваннях, паразитарних інвазіях, колагенових хворобах, порушенні обміну речовин тощо. Поразка островців Лангерганса призводить до цукрового діабету.

**Лікування гострого і хронічного панкреатиту**

Гострий панкреатит - важке захворювання, оскільки в результаті запального процесу здавлюються протоки підшлункової залози, її сік накопичується і починає перетравлювати тканину самої залози. Це викликає сильний біль, блювоту і порушення загального стану хворого.

Першою допомогою хворому має бути прикладання холоду до верхньої частини живота, що зменшує набряк тканин і підшлунковий сік починає надходити до 12-палої кишки, крім того, холод знижує активність вироблення клітинами підшлункової залози секрету. Наступний крок — виклик швидкої допомоги (лікар введе знеболюючі засоби і зніме спазм мускулатури проток підшлункової залози) і госпіталізація до хірургічного відділення лікарні.

Але починають лікування з консервативних методів. Передусім, велике значення надається дієті. Перші кілька днів харчування хворому треба вводити, минаючи шлунково-кишковий тракт. З цієї метою внутрішньовенно крапельно вводяться різні живильні розчини. Рясне лужне пиття у вигляді слабомінералізованої води без газу призначається всередину. Після того, як мине біль, дозволено прийом не надто кислих знежирених кисломолочних продуктів: по половині склянки через кожні півгодини. Потім поступово вводяться інші продукти: знежирений сир, нежирне м'ясо і риба. Обмежують бульйони, легкозасвоювані вуглеводи (все солодке), жирну, гостру смажену їжу. Харчування - не рідше 5-6 разів на добу. Крім дієти призначають медикаментозне лікування: лікарські засоби, що пригнічують активність ферментів підшлункової залози (так наприклад, трасилол), що знімає спазм гладкої мускулатури протока підшлункової залози (наприклад, но-шпу), знеболюючі й заспокійливі засоби.

Якщо хворий своєчасно поступив до лікарні, то цього лікування зазвичай буває достатньо. Але іноді, незважаючи на проведене лікування, стан не поліпшується, у таких випадках проводиться оперативне лікування - видаляються продукти розпаду підшлункової залози і запальна рідина виводиться за допомогою спеціальних дренажів.

Хронічний панкреатит має більш млявий перебіг, напади болю не такі сильні. Протікає хвилеподібно, із загостреннями і ремісіями. Загострення лікується так само, як і гострий панкреатит. Під час ремісії хворому непогано харчування через 3-4 години невеликими порціями, витримування дієти з виключенням смаженої, жирної, гострої їжі, міцних бульйонів і солодощів. Рекомендується санаторно-курортне лікування, прийом мінеральної води слабкої та середньої мінералізації всередину, лікувальні ванни.

**Лікування інших захворювань підшлункової залози**

Кісти підшлункової залози це мішечкуваті утворення, що містять рідину, розташовуються у тканині самої підшлункової залози або в оточуючих її тканинах. Можуть викликати болі і здавлення протока залози, чому підлягають видаленню. У підшлунковій залозі можуть виникати різні доброякісні пухлини (аденоми, фіброми, ліпоми тощо), які також видаляють оперативним шляхом. Зі злоскісних пухлин найчастіше виникає рак підшлункової залози, який лікують оперативними методами із післяопераційним опроміненням і проведенням хіміотерапії.

**До будь-яких захворювань підшлункової залози має бути саме серйозне ставлення з обов'язковим всебічним обстеженням і раціональним лікуванням.**

## НА ЗАМІТКУ

Валентина Радько, завідувачка лабораторії

**Про що свідчить ПЕЧІЯ**

**Лікарі називають печію гастроезофагальним рефлюксом. Провокує недугу шлунковий сік.**

Соляна кислота, яка в ньому міститься, потрапляє до стравоходу.



Так виникає відчуття печії. Часто причиною цього буває ослаблення сфінктера — м'яза, що розташований на межі стравоходу і шлунка. Він запобігає потраплянню кислоти до стравоходу.

М'яз ослаблюється, якщо людина часто переїдає, зловживає гострими та смаженими стравами, переживає стреси. Причиною збою його роботи може бути також гастрит, виразка чи грижа. Кислотність не завжди має бути підвищена. На печію скаржаться і за пониженої кислотності.

Радимо не "гасити" печії содою. Це лише зашкодить. Від взаємодії кислоти й лугу відбувається хімічна реакція, під час якої виділяється велика кількість вуглекислого газу. Він розтягує шлунок, утворюється ще більше кислоти. Слизова оболонка стравоходу ушкоджується.

Щоб позбутися печії, слід лікувати основне захворювання, яке призвело до неї. Зробіть обстеження. Якщо багато років не звертати уваги на печію, можуть бути виразки і зуження стравоходу, кровотечі, рак. Обов'язково збалансуйте своє харчування. Не можна вживати каву, газовані напої, шоколад, цибулю, цитрусові, перець. Ці продукти подразнюють слизову, роздувають шлунок, що призводить до викиду надлишку кислоти до стравоходу.

# Обличчя — проекція внутрішніх органів людини

**При першому знайомстві з людиною передусім звертаєш увагу на обличчя. Багато лікарів, щоб заздалегідь оцінити стан здоров'я пацієнта, так само уважно оглядають шкіру обличчя.**

Обличчя — дзеркало внутрішніх органів. Огляд обличчя пацієнта — це дослідження зовнішнього вигляду шкіри: вона тісно пов'язана з роботою внутрішніх органів. Досвідченому лікарю чимало розповість стан шкіри обличчя, її колір, вологість, судинний малюнок, розташування і глибина зморшок.

При виникненні в органах порушень на шкірі, у визначених, відповідних даним органам місцях, можуть виникнути висипання. Шкірних проблем, що не пов'язані ні з якими внутрішніми збоями, за даними дерматологів — усього 5%. Шкіра обличчя, як лакмусовий папірець, реагує на стан організму. Наприклад, у випадках проблем з кишечником або нирками, шкіра, як важливий орган виділення, бере на себе додаткову місію — виводити продукти обміну речовин. І в цьому випадку на шкірі можуть з'явитися вугрі, комедони, а також набряклість, блідість тощо. На кожній конкретній частині обличчя лежить відповідальність за функціонування певного внутрішнього органу.

## Коротке тлумачення захворювань по обличчю виглядає так:

Щоки — легені.  
Кінчик носа — серце.  
Ніздрі — бронхи.  
Середня частина носа — шлунок.  
Верхня частина носа — підшлункова залоза.  
Очі — нирки і яєчники у жінок і яєчка у чоловіків.  
Ліве око — селезінка і підшлункова залоза.  
Праве око — печінка і жовчний міхур.  
Ділянка між бровами — печінка.  
Скроні з обох боків — селезінка.  
Лоб як ціле — тонкий кишечник.  
Периферична ділянка лоба — товстий кишечник.  
Верхня частина лоба — сечовий міхур.  
Рот — травний тракт.  
Верхня губа — шлунок.  
Внутрішня частина нижньої губи — тонкий кишечник.  
Периферична частина нижньої губи — товстий кишечник.  
Куточки губ — дванадцятипала кишка.

Ділянка навколо рота — статеві органи.

## Тлумачення захворювань

Ділянка лоба представляє проекційну зону кишечника. Нижня його частина відноситься до тонкого кишечника, а верхня — до товстого. Ділянка початку зростання волоссяного покриву на лобі — проекція порушень сечового міхура, нижня частина підборіддя з ділянкою у напрямку до шиї також відповідає аналогічним відхиленням.

Зона жовчного міхура розташовується на скронях. При порушеннях у його роботі спостерігається поява прищів і почервоніння, що часто супроводжується виникненням головного болю скроневої локалізації. Додатково можна відзначити, що у деяких випадках виникає жовтизна обличчя. Іктеричність (пожовтіння) склер очей також супроводжує гострі, а іноді і хронічні порушення функції жовчного міхура.

Ділянка між бровами над переніссям виявляється при відхиленнях у роботі печінки. При хронічних захворюваннях печінки можна спостерігати виникнення порушень функції щелепних суглобів. На початковому етапі захворювання це виявляється хворобливістю при пальаторному дослідженні, причому лівий щелепний суглоб сигналізує про небажало-получчя лівої частки печінки, правий — відповідно у правій. Іноді порушення печінки додатково виражаються почервонінням склери очей, зниженням гостроти зору.

Щоки людини несуть інформацію про можливо наявні порушення легенів. При цьому права щока відповідає правій легені, ліва щока — лівій. При органічних порушеннях легенів іноді спостерігається поява судинного малюнка або стійкого почервоніння. Форма легені повторюється формою виступаючої частини щоки, причому верх щоки — верхівка легені, а низ щоки — відповідно низ легені. Крила носа також відносяться до проекційних зон дихальної системи, а саме — бронхів. При бронхітах можна спостерігати їх почервоніння, появу прищів, крупних пор.

Серцеві порушення іноді виявляються у ділянці кінчика носа і вказують на наявні аритмії. Деякі позначаються виникненням червоної плями у верхній частині лівої щоки. Синій колір губ часто пов'язаний з

порушеною діяльністю роботи серця і розладом кровообігу. Синюшність носогубного трикутника — це дуже небезпечний сигнал, що застерігає про передінфарктний стан. Хворобливість брів при пальпації також додатково указує на розлади серця.

Перенісся — зона відхилень у роботі підшлункової залози і шлунку. Особливу увагу слід звертати на такі ознаки, як набряклість, почервоніння, потемніння. Наявність у ділянці очей папілом свідчить про застійні явища, кистоутворення або схильності до цього. Наприклад, поява жирових бляшок у ділянці очей указує на застійні явища в нирках з утворенням піску або каменів.

Сечоводи проектується на обличчя носогубною складкою: починаються біля слізного каналу і закінчуються в нижній частині підборіддя в районі проекційної зони сечового міхура. Підборіддя відображає стан відтворюючої системи людини. У жінок поява в цій ділянці прищів і почервоніння указує на порушення у придатках і яєчниках (причому і в цьому випадку має місце стороння відповідність). У чоловіків подібні ознаки свідчать про розвиток або наявність простатиту. Отже ця зона свідчить про застійні явища.

Різна величина відкриття очних щілин з присутньою білою смугою під одним або під обома очима, підвищена білизна лоба з холодним потом указують на наявність сильного стресу, здатного порушити роботу внутрішніх органів. Такі стани доповнюються появою зайвої пітливості рук, ніг, пахових і пахових ділянок. Якщо людина має білу смугу склери під або над райдужкою ока, це свідчить про її поза межній стресовий стан. Вона не здатна контролювати свої емоції і дії. Від неї можна очікувати різних непередбачуваних вчинків аж до вбивства і самогубства. Тривале перебування у цьому стані загрожує розладами не тільки центральної нервової системи, але і роботи внутрішніх органів.

Очі часто можуть відображати як психічний стан, так і відхилення фізичного характеру. Сльозоточивість при виході з теплої приміщення у холодне свідчить про дефіцит калію в організмі. Часта безпричинна поява сліз на очах, підвищена плаксивість свідчить про глибокий невроз, патологію селезінки.

Звичайно, фахівець ніколи не поставить діагноз тільки за однією ознакою, він шукатиме підтвердження своєї здогадки і за іншими критеріями.

# Холестерин – друг или враг?

**Вредно не только употреблять значительное количество продуктов, богатых холестерином, но и злоупотреблять белковой пищей.**

Реклама настойчиво призывает нас регулярно измерять уровень холестерина в крови и покупать продукты, в которых его содержится как можно меньше, ведь при его избытке образуются холестериновые бляшки, которые закупоривают сосуды. Что же на самом деле представляет собой холестерин и так ли уж он опасен, как нас им пугают?

Холестерин необходим человеку, так как выполняет в организме важные функции – способствует производству гормонов, строительству клеток, производству витамина D, участвует в управлении биохимическими процессами и т.д. Большая часть холестерина производится в печени человека, а не попадает в организм с продуктами питания. В упрощенном виде ситуация с холестерином выглядит следующим образом: в крови холестерин содержится и в чистом виде, а также «упакованным» в специальную протеиновую оболочку, в которой вместе с холестерином находятся и другие компоненты. Такая «упаковка» называется липопротеином.

Липопротеины бывают двух видов: высокой плотности (ЛВП), их образно называют «хорошими» или «полезными», а также низкой плотности (ЛНП), их называют «плохими», так как считается, что именно они являются причиной появления отложений на стенках кровеносных сосудов. Кстати, организму нужны и те, и другие липопротеины. Важно только, чтобы их количество было в норме.

При анализе крови обычно определяется общее содержание холестерина, по норме оно должно быть до 200 мг%. Но важны и уровни липопротеинов: ЛНП должно быть до 130 мг%, а ЛВП не ниже 35 мг%. Стоит учесть, что чрезмерное понижение ЛНП, как и повышение ЛВП, для организма вредно.

От чего же зависит содержание холестерина в крови? В первую очередь от работы печени. При нормальном питании и активном образе жизни здоровая печень прекрасно справляется с его регулированием сама, не надо ей только мешать. В этом случае применение безхолестериновых диет и лекарственных препаратов, понижающих уровень холестерина, может только навредить. Пониженный уровень холестерина

способствует развитию ряда заболеваний и сказывается на психике, приводя к депрессиям.

Так как холестерин участвует в производстве гормонов, уменьшение его содержания в крови приводит к соответствующему уменьшению полового влечения и даже бесплодию. Учтите, что у женщин в детородном возрасте холестерин на стенках сосудов практически не откладывается, так что незначительное повышение его уровня в крови практически не опасно. Особенно вредно низкое содержание холестерина для детей, так как это приводит к замедлению деления клеток, а соответственно и роста. Недостаток холестерина может сказаться и на умственном развитии.

Еще раз подчеркнем – здоровый организм сам прекрасно регулирует уровень холестерина, не надо ему мешать. Даже незначительное временное повышение холестерина в крови в ряде случаев – это вынужденная мера, которую организм использует, чтобы привести какие-то процессы в норму. Если же уровень холестерина остается повышенным длительное время, стоит искать причины и только в этом случае приступать к лечению, которое назначит и будет контролировать врач.

Большая часть холестерина вырабатывается в организме, а не поступает с пищей. Но правильное сбалансированное питание все же необходимо, так как ряд продуктов содержит чересчур уж большое количество холестерина, который может привести и к повышению его уровня в организме. Напомню, что практически весь холестерин вырабатывается печенью, только в некоторых видах растений он содержится в крайне незначительных количествах. Рекламное уверение, что «подсолнечное масло не содержит холестерина» – с одной стороны правда, а с другой – глупость. В этом случае речь может идти о различных видах жиров: насыщенных, полинасыщенных, мононасыщенных и т.д. А вот в продуктах животного происхождения есть и различные виды жиров, и холестерин.

Количество холестерина в продуктах животного происхождения может быть от 2000 мг на 100 граммов в свиных мозгах до 10 мг в диетическом курином мясе,

нежирном молоке и кефире. Мало холестерина (30-60 мг) содержат нежирный творог, мясо индейки, кролика и крупного рогатого скота, щука и треска. До 100 мг содержится во многих видах рыбы, мясе гусей, свиней и мелкого скота. До 150 мг содержится в животном жире (сале), сметане, говяжьем языке. До 200 мг содержится в жирном твороге, сайре, карпе, сельди. Значительное количество холестерина в яичном желтке, печени, почках, сливочном масле. Это усредненные величины.

Вредно не только употреблять значительное количество продуктов, богатых холестерином, но и злоупотреблять белковой пищей. Дело в том, что в состав ЛНП входит не только холестерин, но и белок. Если же последнего поступает в избытке, то организм начинает его излишки «пристраивать» в ЛНП, которые и начнут откладываться на стенках сосудов, при этом уровень «чистого» холестерина может быть близким к норме.

Стоит учесть, что на количество холестерина влияет масса тела и образ жизни. Чем человек полнее, тем больше организм производит холестерина, а значит, тем больше увеличивается риск его отложения на стенках сосудов. Кстати, обычно продукты с высоким содержанием холестерина влияют на его повышение в крови именно через увеличение массы тела, т.е. косвенно.

Активный образ жизни и рациональные физические нагрузки способствуют увеличению ЛВП и снижению ЛНП. Известно, что у спортсменов, вынужденных из-за больших физических нагрузок употреблять продукты с высоким содержанием холестерина, его уровень в крови практически не повышается. А вот курение и чрезмерное употребление кофе способствуют повышению содержания холестерина, хотя механизм этой взаимосвязи до конца не ясен.

Стоит отметить, что растительные продукты, даже если они не содержат в себе холестерина, могут способствовать его нормализации или повышению. Особенно полезны продукты, содержащие много пектина: чай, цитрусовые, особенно грейпфруты, яблоки, морковь, бобовые, овес, ячмень, кукуруза, лук, чеснок, морские водоросли.

Чтобы холестерин не стал для вас врагом, ведите активный образ жизни, следите за своим питанием, избегайте стрессов и поменьше верьте рекламам.

Сергій Філоненко, завідувач кардіологічним відділенням

# Стенокардія більше "любить" чоловіків

**Сьогодні найактуальнішою проблемою медицини є ішемічна хвороба серця.**

Це група захворювань, до якої належать стенокардія, інфаркт міокарда та деякі інші. У сучасному цивілізованому світі з високим економічним розвитком ці хвороби є провідними у структурі захворюваності та смертності населення. Від стенокардії страждають 65% чоловіків і 35% жінок. Це пояснюється особливостями жіночого організму: у жінок еластичність судин до менопаузи зумовлена дією особливих гормонів-естрогенів, які мають антиатеросклеротичну дію. Однак після менопаузи ризик захворювання стає таким же, як і у чоловіків. Стенокардія часто є причиною моментальної смерті чи інфаркту міокарда з різними ускладненнями. Тому про це захворювання повинен знати кожен.

## СТЕНОКАРДІЯ: ХВОРОБА ЧИ СИМПТОМ?

Термін "стенокардія" відомий ще з XVIII століття, коли вчений Гебертен вперше описав це захворювання і визначив його основні суб'єктивні прояви. Воно може бути як самостійною хворобою, так і симптомом ішемічної хвороби серця.

Стенокардія виникає внаслідок розвитку у серцевих судинах атеросклерозу (затвердіння стінок артерій, відкладення на них склеротичних бляшок із холестерину і солей кальцію). Проявляється стенокардія зазвичай болем, відчуттям тиснення в ділянці грудної клітки (за грудниною). Такий біль може з'явитися як симптом при деяких серцевих хворобах: гіпертонічна, порок серця, кардіосклероз тощо.

Напад стенокардії спричиняється спазмом атеросклеротично змінених судин, що зменшує забезпечення м'яза серця киснем. Це призводить до подразнення нервових рецепторів судин і відчуття болю.

Якщо біль виникає під час фізичного та нервового навантаження, то хворобу називають стенокардією напруження, коли серце турбує у стані спокою (під час нічного сну) стенокардією спокою.

## ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ БІЛЬ ЗА ГРУДНИНОЮ?

Раптовий напад стенокардії можуть спричинити надмірне хвилювання, ходьба, фізичне навантаження, тютюнопаління,

вживання великої дози алкоголю, перебування у задушливому, запиленому, задимленому приміщенні або на великому морозі. Зазвичай, біль виникає у передранковий час (4-5 година). Різноманітні метеорологічні, геомагнітні чинники, підвищена вологість повітря, коливання атмосферного тиску також можуть провокувати появу болю.

Існують віддалені чинники ризику, які прискорюють і обтяжують розвиток стенокардії: цукровий діабет, ожиріння, гіподинамія, часті психічні навантаження, стреси, алкоголізм, зловживання солоними і жирними стравами, рафінованими вуглеводами.

## "МОЖЕ, У МЕНЕ СТЕНОКАРДІЯ..."

Чи можна це визначити без допомоги лікаря?

Біль при стенокардії є специфічним. На відміну від болю при нейроциркуляторній дистонії, міокардиті, перикардиті тощо (походження яких не пов'язане з коронарними судинами) він має тиснучий чи розпираючий характер, іноді супроводжується відчуттям тиснення за грудниною. Такий біль поширюється приблизно на 2/3 нижньої ділянки груднини. Натомість біль при інших хворобах серця з'являється в ділянці верхівки серця (під лівим соском).

Для стенокардії характерний нападopodobний біль, що триває від 5 до 15 хвилин і має властивість іррадіювати (віддавати у різні ділянки тіла): найчастіше у ліву руку, нижню щелепу, шию, ліве плече, може супроводжуватися порушенням дихання, відчуттям тривог, депресії, різкої фізичної слабкості, страху смерті. Ці симптоми минають після вживання нітрогліцерину.

Якщо валідол, настоянки глоду, собачої кропиви, валеріани, півонії, валокордин, корвалдин, корвалол знімають серцевий біль, то його причина не стенокардія, а невроз серця, міокардіодистрофія або інші захворювання серця обмінного чи запального характеру.

## ЧИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ РОЗВИТКУ ХВОРОБИ?

Найпершою профілактикою стенокардії є лікування захворювань, які її спричиняють: атеросклерозу, цукрового діабету, ожиріння, хоча різке схуднення може, навпаки, спровокувати напад стенокардії. Людям,



які мають схильність до стенокардії, протипоказано курити, зловживати цукром, кавою, алкоголем. Обов'язкове перебування на свіжому повітрі, раціональне харчування. Велику кількість холестерину містять тваринні жири, ікра, нирки, мозок, жирні сорти риби, тому їх вживання потрібно значно обмежити. Натомість продукти моря, рослинна їжа, молочні продукти містять протихолестеринні (ліпотропні) речовини, які гальмують прогресування атеросклерозу.

Однак, слід пам'ятати, що вкрай важливо узгодити індивідуальний графік фізичних навантажень та дієту з лікарем.

Існує думка, що коньяк має властивість знімати серцевий біль - і це так, проте при хронічному вживанні він сприяє прогресуванню атеросклерозу. Червоні сорти натурального виноградного вина уповільнюють розвиток атеросклерозу, а відтак знижують ризик розвитку стенокардії.

Значна кількість ліпотропних речовин, які позитивно впливають на обмін холестерину в організмі, міститься у салі. Тому його вживання у помірній кількості не є шкідливим, а навпаки - корисне.

## ЯК УНИКНУТИ ПОВТОРЕННЯ?

Якщо людина помічає, що її турбують незначні серцеві напади серед ночі, або при виході з приміщення на свіже повітря, не варто сподіватись, що все мине саме по собі, а потрібно негайно звернутися до лікаря.

Під час серцевого нападу рекомендується одразу прийняти 1-2 таблетки нітрогліцерину. Якщо це не допомогло, прийняти ще одну дозу через 5 хвилин. У разі продовження болю, викликати швидку допомогу.

(Закінчення на стор. 9)

## АКТУАЛЬНО!

Сергій Філоненко, завідувач кардіологічним відділенням

# Стенокардія більше "любить" чоловіків

(Закінчення. Початок на стор. 8)

Комплексне лікування призначає лікар. Однак є загальні рекомендації, що підходять для багатьох хворих. Численними епідеміологічними дослідженнями доведено, що використання аспірину у невеликих дозах запобігає згущенню крові і утворенню тромбів. З цією метою аспірин можна приймати роками.

Однак, вживати його потрібно не такими дозами, як при грипі, а значно меншими. Існує спеціальний препарат аспірин-кардіо, який рекомендовано вживати при стенокардії один раз на добу (75-125 мг розчинити у 1/3 склянки води і випити). Звичайний аспірин подразнює слизову оболонку шлунка і може спричинити гастрит чи загострення виразкової хвороби шлунка, тому його треба запивати великою кількістю води.

Крім того, залежно від стану хворого лікар може призначити спеціальні антиангінальні препарати.

У період, коли очікуються геомагнітні зміни, варто уникати надмірних фізичних навантажень, стресів. Тоді рекомендується дещо збільшити дозу тих препаратів, які призначив лікар.

## КОЛИ ЛІКИ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ

Якщо лікування медикаментами не поліпшує стан пацієнта або у разі його погіршення, пропонується хірургічне лікування. Для цього сьогодні існують два основних методи поліпшення кровопостачання серця: ангіопластика і коронарне шунтування.

Під час ангіопластики під місцевою анестезією до периферійної артерії (найчастіше у ділянці паху) вводиться спеціальний тонкий катетер зі специфічною оптико-волоконистою камерою. Катетер проходить безпосередньо у заблоковану судину, куди доставляють невеликий балон. Його надувають повітрям чи спеціальною рідиною і таким чином розширюють артерію. Іноді для запобігання вторинному блокуванню судини лікар встановлює там спеціальне металеве кільце - стент.

У разі коронарного шунтування під час операції встановлюють додаткові кровоносні судини "в обхід" заблокованих артерій для повноцінного постачання певних ділянок серця кров'ю. Ангіопластика призначається пацієнтам, у яких не вдається контролювати стенокардію за допомогою медикаментів. Коронарному шунтуванню надається перевага у випадку, якщо одночасно блокується більше двох коронарних артерій.

## ПРИРОДА ДОПОМАГАЄ

У комплексі нефармакологічних засобів лікування стенокардії (лікувальна фізкультура, масаж, голкорексфлексотерапія, водні процедури) значну роль відіграють і лікарські рослини, які містять у своєму складі біологічно активні сполуки з протисклеротичною та спазмолітичною дією (розширюють судини). Серед рослин, які містять антиатеросклеротичні речовини - кукурудзяні стовпчики, квітки і плоди глоду, плоди шипшини, квітки арніки гірської, коріння синюхи блакитної, листя бузини чорної, плоди горобини чорноплодої та звичайної, кропива дводомна, часник, буряк, дика морква.

Звичайно, настої трав не знімуть нападу болю - у таких випадках потрібні активні швидкодійні медикаментозні засоби. Лікарські рослини мають лише профілактичну дію, а тому їх треба застосовувати тривалий час, зазвичай у комплексі з іншими антиангінальними препаратами.

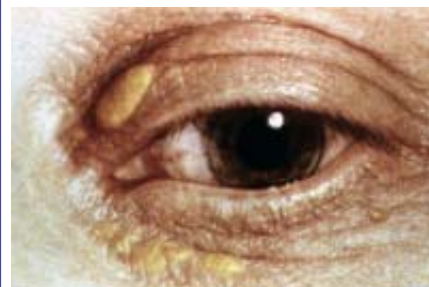
## КОРОТКО

Ганна Свириденко, лікар-офтальмолог

## Жовті бляшки навколо очей — сигнал про схильність до інфаркту

**Люди з відкладеннями холестерину на повіках можуть бути схильні до підвищеного ризику інфаркту й інших серйозних захворювань, попереджають учені.**

Результати дослідження доводять, що у пацієнтів з жовтими бляшками на очах - ксантелазмами - на 48%



більше шансів одержати інфаркт, ніж у людей з чистими повіками.

Ксантелазми складаються, в основному, з холестерину, і їх присутність на обличчі може означати, що і в інших частинах тіла є обширні відкладення.

Атеросклероз або відкладення холестерину на внутрішній стороні стінок судин може викликати інсульт і інфаркти.

Нині більшість пацієнтів з ксантелазмами звертаються до косметологів, щоб ті їх видалили. Але в першу чергу ці зовнішні жирові відкладення повинні слугувати сигналом для перевірки на серцево-судинні захворювання.

## Одне яблуко захистить від інсульту

Лише одне яблуко, додане до щоденного раціону, здатне знизити ризик інсульту за рахунок високої концентрації сполуки під назвою кверцетин, вважають дієтологи.

Згідно з результатами дослідження, проведеного на 20 тисячах осіб, кверцетин знімає запалення, яке призводить до затвердіння артерій і може стояти за серцево-судинними недугами. Експерти з'ясували, що ризик інсульту знижувався на 9% відповідно до кожних 25 г яблука або груші, що з'їдаються щодня.

Татьяна Радько, врач

# Все о гайморите

**Гайморитом называют воспаление гайморовых пазух.**

Гайморова пазуха или синус является верхнечелюстной придаточной пазухой носа. Верхнечелюстная пазуха представляет собой парное образование (правая и левая пазухи) в виде небольших полых каналов, свободно сообщающихся с полостью носа.

## Причины возникновения гайморита

В большинстве случаев гайморит возникает в результате проникновения в гайморовы пазухи инфекции. Иногда появляется в результате аллергических реакций – аллергический гайморит.

## Как инфекция поражает гайморовы пазухи?

Различные бактерии и вирусы проникают в верхние придаточные пазухи через носовую полость, а также через кровь. Проникая в пазуху, инфекция приводит к развитию там воспалительных процессов. Давайте попробуем разобраться, как и почему это происходит?

Гайморовы пазухи находятся по бокам от крыльев носа, поэтому и носят название околоносовых пазух. А сообщение с носовой полостью происходит через отверстие, находящееся на боковых стенках носа – вход в гайморовы пазухи. Изнутри пазухи выстланы слизистой оболочкой, снабжённой мерцательным эпителием (эпителиальная ткань, обладающая ресничками). Благодаря этому внутри пазух происходит постоянное выделение слизистого секрета и выведение его в носовую полость.

Данный секрет в свою очередь играет немаловажную роль. Слизь, находясь в постоянном движении, выносит микроорганизмы и инородные тела из околоносовых пазух в полость носа через отверстие, находящееся в верхней части гайморовой пазухи. Данное отверстие также выстлано слизистой оболочкой. Поэтому, при развитии воспаления в носовой полости, процесс быстрыми темпами распространяется на отверстие, а затем и на саму пазуху. Отёк идет со слизистой носа на слизистую отверстия, сообщающего полость носа с пазухой. Стенки его набухают, увеличиваются в размерах, становятся ярко-красными, просвет постепенно уменьшается, нарушается отток слизи из пазухи. Сообщение с носовой полостью почти прекращается. Кислород перестает поступать в гайморову пазуху. Давление внутри пазухи увеличивается



и ведет к возникновению болевых ощущений.

Вырабатываемая слизь скапливается внутри пазухи и приобретает патологический характер. Там развиваются благоприятные условия для роста и развития микроорганизмов. В процессе жизнедеятельности бактерии вырабатывают токсины, которые способны проникать в кровяное русло и вызывать признаки общей интоксикации организма. Через некоторое время слизь превращается в гной. У гноя очень вязкая консистенция, поэтому его выведение из гайморовой пазухи в носовую полость практически невозможно. Количество микроорганизмов и, вырабатываемых ими токсинов, резко возрастает. Гной способен заполнить всю пазуху. Иногда распространяется на окружающие ткани и даже в костные образования.

## Предрасполагающие факторы

- \* Сниженный иммунитет.
- \* Врожденные аномалии развития носа.
- \* Неадекватное и несвоевременное лечение насморка, простудных заболеваний.
- \* Патологические состояния, связанные с нарушением свободного носового дыхания: искривление носовой перегородки, ринит, аденоиды
- \* Бактерионосительство.

## Симптомы и признаки

### Местные

- Боль в области, поражённой пазухи, корня носа, скуловой кости, лба. Интенсивность различна в зависимости от распространённости воспалительного процесса. Она может усиливаться при прикосновениях и надавливаниях. Боль способна распространяться в височную область или на всю половину лица. Возможно возникновение разлитой головной боли.
- Нарушение носового дыхания. Чаще нарушается дыхание со стороны, на которой находится поражённая пазуха, но иногда и с обеих.
- Носовые выделения различного характера.

- Нарушение обоняния.
- Слезотечение.

### Общие

- Повышение температуры тела до субфебрильных и фебрильных цифр, сопровождающееся ознобом.
- Общая слабость и недомогание.
- Резкое снижение работоспособности.

## Дополнительные методы диагностики

- Рентгенография околоносовых пазух.
- Компьютерная томография.

## Принципы лечения гайморита

• Сосудосуживающие капли в нос. Закапывания проводить лёжа на боку, так, чтоб капли смогли попасть на боковую стенку носа на отверстие входа в гайморову пазуху.

- Ингаляции.
- Промывание носа антисептическими растворами.
- Антибактериальные препараты.
- Антигистаминные препараты.
- Физиопроцедуры с использованием микроволн.
- Антипиретики.
- Витаминотерапия.
- Сердечные и сосудистые препараты – по показаниям под наблюдением врача.

• Хирургическое вмешательство – прокол или пункция гайморовой пазухи (при возникновении осложнений гайморита).

**Важно:** применение антибиотиков имеет и некоторые отрицательные стороны. Одна из них — быстрое привыкание возбудителя к антибиотикам. Также препараты эти вызывают большое число осложнений. Если же антибиотик подобран неправильно или дозировка его недостаточна, заболевание может перейти в хроническую форму.

## Местные и общие осложнения гайморита

- Хронический гайморит.
- Абсцесс, флегмона глазницы.
- Внутрочерепной абсцесс.
- Менингит.
- Сепсис.

## Методы профилактики

- Меры по улучшению иммунитета организма: закаливание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе.
- Обязательное своевременное лечение насморка и простудных заболеваний
- Исправление искривления перегородки носа и других состояний, нарушающих носовое дыхание.

## НЕТ — ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Неліна Ощепкова, головний лікар центра здоров'я

## БРОСАЕМ КУРИТЬ!

## План дій по відмові від куріння



**Ступень 1.** Провірте ваш стереотип: ко-  
гда вы курите и почему  
(«я курю сразу после сна  
— это часть моего  
пробуждения»; «я курю,  
чтобы расслабиться»; «я курю,  
когда сержусь или у меня  
плохое настроение»; «я  
курю, когда общаюсь с  
друзьями — все мои друзья  
курят»).

**Ступень 2.** Решитесь  
бросить курить немедленно, сразу —  
независимо от вашего возраста это снизит  
степень риска, которому вы подвергаетесь.  
Выберите день, когда вы не будете  
подвергаться значительному стрессу.  
Позаботьтесь о том, чтобы убрать подале  
любые табачные изделия, пепельницы,  
зажигалки. И бросайте курить! («Я это сделал,  
я бросил курить!»).

**Ступень 3.** Учтите в какие конкретные  
периоды времени вы можете захотеть  
закурить и наберитесь дополнительной  
решимости. Продумайте и подберите для  
себя альтернативные возможности на  
случай, когда появится соблазн закурить («я  
жую жвачку, чтобы не курить — это помогает  
мне сконцентрироваться»; «я начинаю ходить  
и перехожу на быструю ходьбу, когда у меня  
появляется желание закурить»).

**Ступень 4.** Попрактикуйтесь говорить  
«Нет», когда появляется соблазн закурить («Я  
только что бросил курить, не искушайте меня»,  
«спасибо, не хочу, я больше не курю»).

**Ступень 5.** Попросите ваших друзей  
оказать вам поддержку. Чтобы и дальше не  
курить вам нужно одобрительное  
отношение, похвала со стороны ваших  
друзей и семьи в связи с тем, что вы бросили  
дурную привычку, что от вас теперь исходит  
приятный запах, да и выглядеть вы стали  
лучше.

## НА ЗАМІТКУ

## Банани знімають втому

Завдяки правильній дієті можна  
позбавитися відчуття постійної втоми, яке  
переслідує людей впродовж осіннього і  
зимового періоду.

Бадьорості допоможуть додати продукти,  
що містять йод (особливо морська капуста,  
морська риба), овочі, багаті на мінерали,  
продукти, що містять магній, а також ті, за  
допомогою яких виробляється серотонін.

Брюссельська капуста, боби, брокколи і  
банани багаті мінералами. До продуктів із  
вмістом магнію можна віднести горіхи, а  
також хліб з борошна грубого помелу. Для  
допомоги організму у виробленні серотоніну  
можна з'їсти невеликий шматочок чорного  
шоколаду.

## НАШІ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Світлана Філоненко, лікар-невролог

## Як лікувати гіпотонію?

Низький тиск зазвичай мають люди віком 20–30 років. У старших  
він нормалізується. Після 45 — підвищується. Гіпотонію спричи-  
няють виснаження організму та стреси.

При тисковій, меншій за 100 на 60, знижується тонус судин,  
кров тече повільніше. Більшість гіпотоніків увесь час сонні. Найгірше  
вони почуваються вранці, найкраще — під кінець дня. На недугу  
здебільшого страждають міські жителі, в яких напружений графік  
роботи, і спортсмени. Вони надто втомлюються на тренуваннях.

Гіпотоніки часто непритомніють у громадському транспорті.  
Особливо підлітки. Їхній несформований організм гірше реагує на  
задуху, шум, зміни погоди. У старших людей запаморочення бувають  
через коливання гормонального фону.

Низький тиск може свідчити про приховані хвороби. Якщо весь  
час хочеться спати, варто обстежити серце, шлунок, щитоподібну  
залозу, здати аналізи на інфекції. Причиною гіпотонії може бути  
також низький гемоглобін — анемія. Коли бракує заліза, погано  
засвоюються вітаміни групи В. Від цього страждає нервова система,  
шкіра, серце, тонус судин знижується. Гіпотонію можуть також  
викликати глисти, що пригнічують імунітет.

Якщо запаморочилося в голові, слід присісти і грудьми нахилитися  
до колін. Посилиться приток крові до мозку. При собі треба мати  
цукерки, мінеральну воду. В чай додавати ложку коньяку.

Між верхньою губою і носом є точка, на яку треба натискати,  
щоб нормалізувати тиск. Допомогає також, коли ставати на пальці  
й опускатися на п'яти. Так 10 разів.

Піднімають тиск контрастний душ, плавання. Спати треба не  
менше 10 год. на добу. Їсти — п'ять-шість разів на день невеликими  
порціями. Зелений чай, кава, навпаки виснажують організм. Досить  
дві чашки у день. Добре піднімають тиск настоянки елеутерококу,  
женьшеню.

Людам зі зниженим тиском шкідливі дієти для схуднення. Їм треба  
їсти гречку, горіхи, печінку, м'ясо та зелень.

## Продукти для спокійних нервів

**Людам, схильним до дратівливої та агресивної поведінки, необхідно вживати не менше 350 грам на день цих продуктів впродовж дня.**

Дослідним шляхом визначено перелік продуктів, які можуть при-  
гнічувати спалахи гніву і дратівливості. До списку, крім шоколаду,  
ікри і сиру, входять - м'ясо птиці,  
свинина, яловичина, а також мо-  
локо і горіхи. Ці продукти  
найбільш багаті трипто-  
фаном - незамінною  
амінокислотою, яка в  
організмі людини  
перетворюється на  
серотонін і викликає  
розумове розсла-  
блення, дає відчуття  
емоційного задо-  
волення і благо-  
получчя. Триптофан,  
що міститься в ікрі,



шоколаді та сири, до того ж, є чудовим природним снодійним:  
помічено, що деякі люди не можуть заснути, поки не з'їдять що-  
небудь з цих продуктів на ніч.

Вважається, що «триптофановою дієтою» можливо лікувати  
навіть психологічні захворювання, такі як депресія або схильність  
до суїциду. Однак, при цьому, вчені попереджають - занадто  
захоплюватися цими продуктами все ж не варто і доведеться  
вибирати - гарний настрій або струнка фігура.  
Вживайте ці продукти, багаті на «гормон щастя», і  
не дозволяйте осінній депресії оселитися у вашому  
серці. Гарний настрій тоді вам забезпечено.

# Смугастий лікар

**Сезон зелених смугастих ягід з рожевою соковитою м'якоттю всередині у розпалі.**

А це означає, що час спробувати підлікувати свій організм за допомогою баштанних. У минулому числі ми розповіли про те, як правильно вибрати кавун. На що слід звернути особливу увагу при покупці і, що саме потрібно перевірити. Цього разу розповімо від чого може вилікувати ця ягода, а кому вона, навіпаки, протипоказана.

Кавуни давно перестали вважатися даремними ласощами, які, швидко потрапляючи до організму, також швидко з нього зникають. Фахівці з'ясували, що за рахунок великої кількості вітамінів ця ягода навіть за такий короткий час перебування в наших організмах здатна зробити на них благотворний вплив. Регулярно вживаючи кавуни, Ви тим самим можете не тільки очистити свій організм, провести профілактику деяких захворювань, але і втратити кілька зайвих кілограмів. А завдяки своїм сильним сечогінним властивостям кавун можна використовувати як ліки.

Фахівці твердять однозначно: кавуни здатні полегшити стан при багатьох захворюваннях. Крім того, їх корисно вживати з профілактичною метою. Але основною беззаперечною властивістю цієї ягоди є очищення організму в цілому і нирок, зокрема. За рахунок чого досягається цей ефект? Фахівці пояснюють: кавун на 90% складається з води.

Окрім води, в кавуновій м'якоті містяться корисні для травлення вуглеводи, клітковина, легкозасвоювані вуглеводи — фруктоза, лужні речовини і білки.

Напевно відомо, що найбільша ягода серед інших ягід містить також величезну кількість різних вітамінів: А, В1, В2, В3, В6, РР, калій, магній, кальцій, селен, залізо, мідь, марганець, нікель, цинк, фосфор.

Крім того, в кавуновій м'якоті містяться могутні природні антиоксиданти: лікопен, бета-каротин, лютеїн. Вони допомагають поліпшити роботу імунної системи, а також попередити багато серйозних захворювань.

## Кому і яким чином може допомогти кавун?

По-перше, цей представник баштанних стане справжнім порятунком для тих, у кого порушена робота кишечника. Клітковина, що міститься в кавунах,



покращує травлення. Саме тому цю соковиту ягоду рекомендується вживати при закрепах. І, навіпаки, її з обережністю слід їсти, якщо у Вас спостерігається розлад шлунково-кишкового тракту.

По-друге, тривале вживання кавунів допоможе страждаючим від хронічного гастриту. Зокрема, лікування кавуною дієтою дає позитивні результати при запальних захворюваннях слизової оболонки шлунку з підвищеною кислотністю. Останню допоможуть нейтралізувати лужні речовини, що містяться в кавуновій м'якоті.

Допоможе кавун і всім тим, кому треба «почистити» організм від шлаків, а нирки від піску. Кавун має хороші сечогінні властивості, завдяки яким з організму можна вивести навіть дрібні камінчики. Цю ягоду іноді лікарі «прописують» при деяких інфекційних захворюваннях нирок. Виручить зелений круглий смугастик і при циститі. Проте це не означає, що під час загострення цієї хвороби треба повністю відмовитися від ліків на користь кавуна. Цього робити все-таки не варто.

Кавуни слід застосовувати тим, у кого є хвороби печінки і жовчних шляхів. Адже сік і м'якоть цієї солодкої ягоди є не тільки ефективним сечогінним, але і прекрасним жовчогінним засобом.

Варто порекомендувати частіше куштувати кавунову м'якоть і гіпертонікам. За рахунок своєї сечогінної дії вона може допомогти їм знизити артеріальний тиск.

За рахунок своїх сечогінних властивостей кавун показаний не тільки при гіпертонічній хворобі, але і при подагрі.

Ця ягода буде корисна також при артриті. Крім того, вона сприяє зниженню холестерину, а значить її непогано вживати при атеросклерозі. Крім того, поглинання кавунового

соку і м'якоті сприяє нормалізації обміну речовин.

Кавун може допомогти вилікувати і хворе горло. У цьому випадку рекомендується попити кавуновий сік. Тільки у жодному випадку не холодний!

## Кавунова дієта

На радість усім страждаючим від повноти кавун має одну особливість: він вирізняється низькою калорійністю. А значить, від нього точно не можна поправитися, а навіть навпаки. Як порахували фахівці, 100 г кавунової м'якоті — це приблизно 30 ккал.

При кавуновій дієті впродовж дня їдять тільки кавуни. Вживати їх треба з розрахунку: на 10 кг маси тіла 1 кг м'якоті. Причому одержану цифру можна розподілити на 5 прийомів. Цю дієту треба витримати рівно 5 днів, після цього переходити на дієтичні продукти. Їх треба вживати декілька днів: від 5 до 10. У ці дні можна їсти каші, приготовані на воді, пісне м'ясо, різні види нежирної риби, салати з овочів і зелені, але на вечерю, вже будьте добрі — тільки кавуни. Якщо зробите все правильно, 5-7 кілограм повинні зникнути геть.

## На замітку

- Кавуновий сік і м'якоть використовуються для втамування спраги при лихоманці.

- Кавун містить велику кількість заліза, що робить його прекрасним цілющим засобом при анемії.

- Кавун багатий клітковиною, сприятливо впливає на стан здоров'я шлунково-кишкового тракту, посилює перистальтику, виводить шлаки і токсини.

- Кавун корисний при атеросклерозі, це зумовлено вмістом корисних вітамінів, холіну і фолієвої кислоти.

- М'якоть кавуна рекомендується при захворюваннях печінки і жовчного міхура, закрепах, атеросклерозі і артриті.

- М'якоть кавуна застосовується при набряках, каменях у жовчному міхурі, сечокам'яної хвороби.

- 150 грамів кавуна достатньо для того, щоб повністю задовольнити потребу людини у магнії.

- Якщо хвора печінка, м'якоть кавуна допоможе поліпшити харчування тканин цього органу.

- Висушені корені кавуна застосовуються для лікування колітів у дітей.

- М'якоть і сік кавуна мають виражені протизапальні властивості.

- Насіння кавуна має кровоспинну і глистогінну дію.

## ТИХАЯ ОХОТА

Владимир Салашный, врач

## Как собирать грибы: правила безопасности

**Насколько грибы опасны, как не напороться на несъедобного двойника и не проще ли купить пару килограммов «выращенных в неволе» шампиньонов?**

### Размельчи!

У грибов — репутация «второго мяса». Vegetарианцы и люди, соблюдающие посты, убеждены: только грибы способны компенсировать недостаток белка в их рационе. Грибы действительно содержат много белка (в белых грибах — до 4,6%). Но по степени усвояемости они стоят на последнем месте после мяса, рыбы и растительных продуктов. Перед употреблением грибы нужно тщательно измельчить. В них содержится хитин, из которого, в частности, сделан твёрдый покров насекомых и панцири членистоногих. Поэтому людям со слабым желудочно-кишечным трактом грибные блюда противопоказаны. Так же, как и детям.



### Грибные войны

Осень самое подходящее время для сбора грибов. Но бдительность при этом терять не надо! Наблюдения показывают, что в засушливую погоду грибы концентрируют больше вредных веществ, чем в прохладную и дождливую. Каждый год жертвами «грибной войны» становятся тысячи человек. Специалисты считают, что 99% людей... просто не умеют отличать съедобные грибы от ядовитых. Также существуют обстоятельства, при которых изначально съедобные грибы становятся отравой.

Грибы неслучайно называют санитарами леса, они как губка впитывают всю гадость из окружающей среды.

### Проверка временем

Отравление грибами — самое отсроченное во времени, скрытый период отравления, к примеру, бледной поганкой может достигать 18-24 часов.

На каждый организм грибы действуют по-разному. Существует категория так называемых условно съедобных грибов — свинушек, горькушек и т. п. В Польше было проведено исследование, которое показало, что 30% всех жертв «грибной войны» травятся именно этими грибами. Токсины этих грибов откладываются в организме человека постепенно, и, когда накапливается критическая масса, отравление может наступить от одной порции свинушек. В то время как человек, ранее не «злоупотреблявший», будет от того же блюда чувствовать себя как огурчик.

### Где прячутся?

Грибы практически не встречаются в густой и высокой траве, тёмных и заболоченных местах, ольшанике и густом орешнике, а также на солнечных полянках. В прохладную погоду грибы растут на возвышенности, вдали от деревьев, а в сухую — жмутся поближе к стволам.

Кружение по лесу по душе не каждому. Не проще ли покупать грибы в магазинах? Чем отличаются лесные грибы от искусственно выращенных?

По составу и те и другие грибы одинаковы. Однако в неволе разводят не те грибы, которые вкуснее и питательнее, а те, что неприхотливее. Самые ценные грибы — белые, подберёзовики, подосиновики — в свежем виде в магазинах не продаются.

### Основные правила безопасности

- Нельзя собирать грибы в городе, вдоль трасс и железнодорожных магистралей, вблизи опасных производств и т. д.
- Обходите стороной съедобные грибы, растущие рядом с ядовитыми, — есть опасность, что их споры смешались.
- Помните, что грибы — крайне скоропортящийся продукт. После 12 часов хранения на открытом воздухе они становятся ядовитыми. Обрабатывать урожай нужно сразу же в день сборки, съедать — в день обработки. Оставлять на потом можно только бланшированные грибы.
- Безопасными считают грибы, растущие на деревьях, — вешенки, опята, а самыми опасными — те, что вылезли на почве.
- Не собирайте червивых грибов. Они, как правило, — переростки, в них полным ходом идут процессы разложения. А самые безопасные грибы — молодые, не успевшие пропитаться всякой гадостью.

## ЦІКАВО

Віталій Дворніков, лікар-психіатр

## Ложка оливковой олії — ліки від депресії

За стан імунітету людини відповідає тимус, або вилочкова залоза. Вона найбільше потребує вітамінів E і A. Чем вищою є їхня концентрація, тим успішніше цей орган може боротися з мікроорганізмами.

Завдяки регулярному вживанню томатного соку підвищується концентрація A-вітаміну у всіх клітинах людського організму. Стосовно вітаміну E, то його нестачу можна подолати, приймаючи щодня по столовій ложці оливкової олії — в салатах або в чистому вигляді. Психічна активність стимулюється жирними ненасиченими кислотами (найкращим джерелом є олія, а також жирні види риб: тунець, оселедець, скумбрія). Протеїни допомагають в боротьбі з астеною і втомою. У цих білках тваринного походження містяться амінокислоти, самостійний синтез яких не здійснює наш організм. Через це не можна відмовлятися від пісної курятини або яловичини.

## Шум лісу лікує від безсоння

У Великобританії набуває широкої популярності новий метод боротьби з безсонням. Усе більше британців вдаються до прослуховування перед сном аудіозаписів шуму лісу, щебетання птахів і шелестіння хвиль. Встановлено, що новий метод допомагає заснути за 37 хвилин і позбавитися від напруги важкого трудового дня.

Як показало опитування, 20% британців засинають під звуки тропічного лісу і щебетання птахів. Найбільш заспокійливим вважали шум хвиль, йому віддали перевагу 11% британців, ще 9% засинають під спокійну музику. 8% віддають перевагу звукам вітру, 6% — цоканню годинника, 4% — слухають перед сном радіо. Більшість мешканців Альбїону засинають об 11 годині вечора, а тривалість сну в середньому становить 6 годин 49 хвилин. Прагнучи швидше заснути, 45% читають перед сном. 10% опитаних спілкуються зі своїми партнерами, менш як один відсоток — рахують овець. Вчені також дійшли висновку, що найбільш дратівливим звуком, що заважає заснути, є чуже хрюпіння, так вважають 27% опитаних.

## КОРИСНО ЗНАТИ!

Володимир Салашний, лікар

# Буряковий сік знижує тиск



**Осінь багата на овочі та фрукти! Отже саме осінньої пори варто потурбуватися як насичити організм вітамінами. Особливо корисні фреші - свіжовичавлені соки. Але...**

Фреші слід пити одразу після приготування. Найдовше вони можуть стояти 15 хвилин. Не можна вживати більше 100–200 грамів соку на день. Через 2 години після сніданку краще пити фруктові соки, які робити самим. Овочеві соки краще вживати у полудень. Увечорі їх краще не пити — організму потрібен час на

засвоєння.

Фрешами не варто захоплюватись, особливо діабетикам, адже вони містять багато природного цукру.

Свіжовичавлений сік у великих дозах може викликати побічні ефекти. Найпростіший — алергія. При передозуванні, наприклад, гарбузового та морквяного соку може бути гіпервітаміноз А, який у надлишку має токсичний вплив. У людини може пожовтіти шкіра тіла. Від цитрусових можливі алергічні висипання.

Частіше пийте овочеві соки. Вони найкорисніші. До соків червоного та оранжевого кольорів додавайте краплю оливкової або соняшникової олії. Так краще засвоюватимуться. Солити не варто, особливо гіпертонікам. Обережні будьте із буряковим фрешем. Хоч у ньому багато вітамінів та мікроелементів кровотворної природи, цей овоч знижує тиск. Його слід розводити водою у співвідношенні один до двох. Поступово збільшуйте дозу до один до одного. Буряковий сік добре поєднується з огірковим. Такий напій повинен кілька хвилин постояти. Він корисний людям, які мають хронічні запальні процеси. Його часто прописують пацієнтам після хіміотерапії, щоб відновити та покращити формулу крові.

Морквяний сік корисний для печінки та очей. Його можна вживати у чистому вигляді або змішувати з іншими фрешами. Сік селери багатий на кальцій, калій, магній, вітаміни С, В. Покращує обмін речовин, корисний людям із серцево-судинними захворюваннями. Гарбузовий — багатий на каротин. Покращує зір, стан шкіри, волосся. Картопляний сік можна пити не розводячи. Він добре очищує організм. Його вживають при недугах органів травлення.

Не слід змішувати цитрусові та кісточкові соки. Наприклад, апельсин із персиком. Вони гірше засвоюються. Яблука краще чавити нечищеними. Такий фреш допомагає лікувати застудні захворювання, кишкові інфекції, виводить токсини з кишківника. Також корисний сік з аронії, яку ще називають чорноплідною горобиною. Його п'ють при захворюваннях крові, для підвищення імунітету та зниження тиску.

Кавуновий фреш очищує нирки. Він багатий на вітамін В. Його слід пити по 100–200 г. Сливовий позитивно діє на кишківник, допомагає при атеросклерозі — виводить залишок холестерину з крові.

Паковані магазинні соки не мають нічого спільного з корисністю фрешів. Вони проходять промислову обробку — етапи пастеризації, охолодження. Після чого природних вітамінів там не залишається. Туди додають цукор і синтетичні вітаміни.

## НА ЗАМІТКУ

Михайло Калюжний, лікар-дієтолог

## Що лікує груша

**Як лікарська сировина використовуються свіжі і сушені плоди, листя груші.**

У плодах груші містяться унікальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, надавати протизапальну дію і навіть боротися з депресією.

Відвар сушених груш має знеболюючу, антисептичну і сечогінну дію. Варені і печені груші застосовують при сильному кашлі, задусі і туберкульозі легенів.

Молоде свіже листя містить антигрибкову речовину, тому відварами або настоями з них лікують грибкові захворювання і дерматити, а з сухих готують порошок від підвищеної пітливості.

Грушевий сік, а також відвари з сушених плодів і листя показані при запальних захворюваннях сечовивідних шляхів - циститі, пієлонефриті. Хворим на ожиріння корисно пити грушевий компот, приготований без цукру. Стигли соковиті і солодкі груші сприяють травленню, корисні при розладах кишечника. Кислі і дуже терпкі сорти груш зміцнюють шлунок і печінку, але вони гірше засвоюються організмом. Тому даний вид груш протипоказаний літнім людям.

Груша дуже корисна для серця взагалі і при порушеннях серцевого ритму зокрема. Це пов'язано з тим, що груша містить багато калію. А для чоловіків груша просто знахідка, тому що впродовж багатьох років використовувалася у народній медицині як ефективний засіб при простатиті. Груші рекомендують вживати при швидкій стомлюваності, запамороченні, при втраті апетиту, поганому загоєнні ран. А насіння має протиглистові властивості.

## КОРОТКО

## Який сік вранці пити, щоб не старіти

Вживання фруктових соків допоможе знизити ризик виникнення хвороби Альцгеймера і деяких інших захворювань. Учені проаналізували хімічний склад кількох видів соків і підрахували кількість антиоксидантів, що містяться в них. Особливу увагу звертали на наявність у соках хімічних сполук — поліфенолів. Раніше було доведено, що поліфеноли, будучи сильними антиоксидантами, знищують вільні радикали, оберігаючи від хронічних

захворювань. Результати дослідження довели, що виноградний сік містить найбільшу кількість найрізноманітніших поліфенолів, а також запас антиоксидантів, еквівалентний виявленому недавно у червоних винах Бордо. Не всі соки корисні однаково. Проте включивши до щоденного раціону виноградний, грейпфрутовий, яблучний з м'якоттю і журавлинний соки, ви збільшите кількість антиоксидантів в організмі, допомагаючи йому боротися з багатьма хронічними захворюваннями.

# Гірко, зате корисно

**Людина здатна розрізнити чотири смаки: солодкий, солоний, кислий і гіркий. І це не випадково. Людський організм вимагає, щоб в їжі були присутні всі названі смаки. Але, зізнаємося, найбільше ми споживаємо солодкого і солоного. А найменше - гіркого. Вважаємо гіркі продукти несмачними. А дарма! Гіркота в організмі дуже потрібна. Передусім для нашої травної системи. Пригадайте, який смак мають шлункові краплі, які вживаємо при розладах травлення? Саме гіркий - через полин, що міститься в них... Як ж гіркі продукти харчування є і приємними на смак, і корисними?**

**1. Редька** — загальнозміцнюючий засіб. Здавалося б, ну що може бути гірше гіркої редьки? Проте цей коренеплід сильно недооцінений. Редька містить корисні органічні кислоти, мінеральні солі, вітаміни, ферменти, фітонциди, ефірні олії, білки і амінокислоти. Вона покращує обмін речовин, підвищує імунітет, сприяє травленню, є природним аналогом антибіотики широкого спектру дії, виводить зайву рідину з організму. Різні частини редьки корисні по-своєму. Найближчі до бадилля 3-5 см містять більше вітаміну С. Серединка — найцукристіша і хрусткіша. "Хвіст" особливо багатий гірчичною олією, корисною для травлення.

**Протипоказання:** захворювання органів шлунково-кишкового тракту у стадії загострення, гломерулонефрит, недавно перенесений інфаркт.

**2. Хрін** — вбиває хвороботворні бактерії, знімає запалення. Хрін однозначно за редьку не солодший, але і корисні в ньому не менше. Як її близький родич, має майже той же набір позитивних якостей, до того ж виражену бактерицидну і антисептичну дію. Щодня протираючи шкіру соком хрину, можна позбавитися веснянок.

Від купленого тертого хрину користі мало, після промислової переробки там залишається лише клітковина. Для лікувального ефекту рекомендується брати свіжий корінь, його можна знайти на ринку.

Потріть хрін на тертці і змішайте з лимонним соком. Крім того, можна зробити смачну "хрін-аджику": 2 кг червоних свіжих помідорів, 400 г коріння хрину і 1 скл. рослинної олії, сіль на смак. Свіжоприготовану суміш бажано з'їсти за тиждень (поки не "видихалася").

**Протипоказання:** ті самі, що й у редьки.

**3. Гірчиця** — від нервів. Ще один родич. За своєю дією майже аналогічна редьці і хрину, але до того ж використовується і при захворюваннях нервової системи — від нервового збудження і невриту сидничого нерва до істерії.

**Протипоказання:** ті ж, що у редьки і хрину.

**4. Грейпфрут** для стрункої фігури. Він містить природні спалювачі жиру — інозитол і пектин, покращує апетит, сприяє травленню і активізує діяльність печінки. Крім того, нормалізує роботу кровоносних судин, знижує рівень холестерину, тонізує нервову систему, допомагає подолати апатію, загострює пам'ять і увагу, знімає втому. Грейпфрут взагалі вважається найкориснішим фруктом. Найбільша



частка корисних речовин міститься у шкірці грейпфрута і гірких внутрішніх перегородках. Корисне і його насіннячко — має виражені бактерицидні властивості.

**Протипоказання:** не виявлені, але сік грейпфрута здатний підсилювати токсичність ліків.

**5. Чай** для здоров'я кісток. Чай чудово допомагає боротися з остеопорозом, часто супроводжуваним менопаузою, і іншими захворюваннями кісток. Імовірно, за це варто сказати спасибі поліфенолам, речовинам, які в 25 разів більш ефективніше, ніж вітамін С, захищають генетичний матеріал клітини від пошкодження. Крім того, чай зміцнює стінки судин і стабілізує артеріальний тиск, сприяє розсмоктуванню тромбів, укріплює імунітет, лікує деякі види алергії і знижує ризик захво-

рювання раком. Додавання до чаю молока робить напій відмінним засобом від каменів у нирках і сечовому міхурі, але зводить нанівець його позитивний вплив на серце.

**Протипоказання:** загострення виразки шлунку і захворювань нирок, безсоння, глаукома.

**6. Кава** для профілактики діабету. Учені довели, що антиоксиданти, які містяться у каві, запобігають діабету II типу і раку печінки. Кава також допомагає справитися зі стресом, стимулює дихальний центр мозку, допомагаючи тим самим астматикам справитися з нападами, виводить з організму холестерин. У каві міститься чимало корисних речовин: вуглеводи, жири, схожі на білки сполуки, життєво необхідні мінерали і мікроелементи.

**Протипоказання:** захворювання серцево-судинної системи.

**7. Пиво** для збереження зору. Як з'ясували учені, антиоксиданти, що містяться в пиві, захищають клітини кришталика і попереджають виникнення катаракти. Пиво регулює дихання і кровообіг, позитивно впливає на травлення і здатне розчиняти камені в нирках. У скандинавських країнах пиво офіційно визнане антидепресантом. Ну, а застуджене горло, напевно, не раз лікувалося теплим пивом. Найбільш корисні темні сорти пива.

**Протипоказання:** явних протипоказань немає, все залежить від кількості випитого. Учені радять споживати не більше 0,5 л пива на день.

**8. Темний шоколад** для попередження серцевих захворювань і зміцнення судин. Учені опублікували висновок, що близько 60 грамів темного шоколаду перешкоджають звуженню і твердінню артерій, покращують циркуляцію крові і знижують імовірність утворення тромбів. Крім того, кофеїн і теобромін, що містяться у гірких ласощах, стимулюють працездатність і творчу активність людини, допомагають під час підвищених навантажень. А британські учені стверджують, що теобромін є також ефективнішими ліками від кашлю, ніж традиційні засоби. Молочний шоколад не відрізняється чудодійними властивостями через вміст молочної кислоти, яка нейтралізує дію антиоксидантів флавоноідів.

**Протипоказання:** не виявлені.

Отже висновок напрашується один: гіркі продукти потрібно додавати до свого раціону.

**Краще з'їсти грейпфрут для здоров'я печінки, ніж чергову булочку.**



# КУШАЕМ ВКУСНО

## СИНИЕ БАКЛАЖАНЫ ВПРОК

проверенный.

Берем 5 кг синих баклажан такого размера, чтобы прошли в горлышко банки! Моем, отрезаем хвосты и накальваем. В приготовленные банки кладем перец горошек и лавровый лист.

**РАССОЛ.** 3,5 литра воды, бутылка уксуса, 150 грамм соли, 1 стакан сахара.

Подготовленные синие сложить в кастрюлю, залить этим рассолом и поставить на огонь. Когда закипит засечь время и через 6-7 минут после начала кипения разложить в банки и залить кипящим рассолом. Закатать.

Зимой достаем синий, режем кубиками, добавляем лук, чеснок и поливаем подсолнечным маслом. Закуска напоминает грибы. Открытую банку с остальными синими храним в холодильнике. Приятного аппетита!

## ДЕСЕРТ ИЗ ГРУШ

Вы можете побаловать близких вкусным и необычным десертом. Груши нужны очень твердые. Их очищаем от кожуры, разрезаем на 4 части, удаляем зерна. Заполняем порезанными грушами кастрюлю приблизительно на 3/4 и заливаем водой, чтобы она их покрыла на 1,5-2 пальца. Варим до мягкости.



Затем кладем в кастрюлю сахар (по вкусу), **4-5 гвоздик**, выдавливаем сок лимона и заливаем сметаной. Варим на медленном огне до тех пор пока сметана не станет розовой! Охлаждаем и подаем на стол!

## ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

Это вкусное блюдо будет особенно полезно тем, кто страдает гипертонией.

Берем большую красную свеклу, чистим и трем на крупную терку. В глубокой сковороде разогреваем подсолнечное масло и кладем натертую свеклу.

Пока она на медленном огне жарится режем полукольцами луковицу. Кладем ее слоем на свеклу (которую перед этим перемешиваем) и слегка посыпав сахаром. Далее слой моркови и сладкого перца (все натертое на крупной терке). Потом 2-3 помидора тоже натертых. Солим, перчим, перемешиваем и доводим под крышкой до готовности.

Подходит в качестве отдельного блюда, гарнира к мясу.

## Мокко-актив

Приготовить очень крепкий черный кофе: на 0,5 литра воды 40-50 г натурального кофе, и в горячем виде его профильтровать через воронку со стерильной ватой или фильтровальной бумагой, добавить сок лимона и 2-3 столовые ложки пчелиного меда.



## Домашний напиток

В 0,5 литра горячего крепкого кофе добавить 3-4 столовые ложки меда и сахар (по вкусу). Затем охладить и добавить 0,25 литра холодного молока и 0,25 литра минеральной воды.

## КОРИСНІ ПОРАДИ

### Как сохранить мясо в свежем виде

Мясо не дешевый продукт и поэтому нельзя допустить, чтобы оно испортилось по вине хозяйки. Для сохранения мяса в свежем виде, необходимо вначале промыть его в чистой питьевой, желательной проточной, воде для отмывки от сукровицы, крови, грязи.

Далее мясо нужно просушить на сквозняке в темном месте и натереть свежим соком лимона, уксусом, раствором кислоты салициловой (на 0,5 литра воды – 1 ч. ложка кислоты) или раствором соли поваренной. Так же хорошо, в течение пяти дней, свежее мясо сохраняется, если залить его кипяченым молоком, простоквашей, сывороткой, теплым говяжьим жиром.

Мясо можно хорошо сохранить, если обложить его крапивой, листьями черемухи или ореха, полыню. Такое мясо лучше хранить в подвале или закопать его в землю в ящиках на глубину 40-50 см. Ящичек накрывают полотном, которое сильно пропитано уксусом.

Лучший способ хранения – в замороженном состоянии. Но следует помнить, что если мясо оттаивает очень быстро, то при этом теряется много питательных веществ и мясного сока. При размораживании мяса, его лучше положить в холодильник в кастрюле или в тазике и прикрыть мокрой тканью. Не рекомендуется оттаивать мясо в теплом месте или в воде, лучше оставить его на 2-3 часа при комнатной температуре. Оттаявшее мясо нужно обязательно обмыть под проточной водой.

Мясо сохранится лучше, если оно отделено от костей.

## ТУРБОТА

Офіційне видання  
Кременчуцького  
обласного госпіталю для  
інвалідів війни Полтавської  
області

Видається з серпня 2001 року

### Засновник і видавець:

Кременчуцький обласний госпіталь  
для інвалідів війни Полтавської області.

Свідоцтво про реєстрацію ПЛ № 411  
від 3 липня 2001 року

## Головний редактор

**Микола Литвиненко**

## Випусковий редактор

**Лариса Тарасова**

Газету зверстано у видавничому центрі  
редакції газети "Турбота"

Адреса редакції: 39600, Україна, м. Кременчук,  
вул. Жовтнева, 23/1, тел./факс (053-66)-2-24-52

Відповідальність за зміст і достовірність  
рекламних та інших оголошень несе  
рекламодавець.

Відповідальність за правильність фактів,  
цитат, власних імен, географічних назв, інших  
відомостей несуть автори публікацій.

Рукописи і фото не рецензуються.

При використанні наших публікацій  
посилання на газету обов'язкове.

Редакція може не поділяти точки зору автора.

Редакція залишає за собою право редагувати  
матеріали.

Віддруковано у редакції газети "Турбота"

Наклад: 1500 примірників

Підписано у світ: 27.09.2011 року.