

ВОПРОС — ОТВЕТ

КОМУ — ПОСТИТЬСЯ, А КОМУ И НЕТ

? — Хочу попробовать поститься, но для всех ли пост возможен по состоянию здоровья, есть ли ограничения?

Отвечает Наталья ЛЯКОВА, врач общей практики городской поликлиники №34.

— Для тех, кто никогда не постился, предпочтительней постепенный переход к соблюдению длительного поста. Особенно если состояние здоровья человека неидеальное. Например, в первый для вас пост исключить из меню мясо и мясопродукты. В следующий пост к этому ограничению добавить запрет на молочные продукты. К последующему посту — еще и отказаться от яиц и продуктов, их содержащих.

Пост противопоказан: беременным и кормящим женщинам, детям, инсулинозависимым диабетикам, а также людям, занимающимся тяжелым физическим трудом. Нельзя поститься и в период обострения хронических недугов, в том числе заболеваний желудочно-кишечного тракта. Гражданам, имеющим те или иные заболевания, возможность поститься обязательно нужно обсудить с лечащим врачом (и вероятно, скорректировать схему приема препаратов). При некоторых заболеваниях (в том числе сердечно-сосудистых, атеросклерозе), а также при избыточном весе пост может принести большую пользу.



И учтите, что **во время поста могут обостриться различные недуги**, в том числе и те, о существовании которых у себя вы и не догадываетесь. Так что в случае ухудшения самочувствия — немедленно к врачу.

Во время поста есть желательно небольшими порциями, но чаще. Меню должно быть достаточно разнообразным, сбалансированным по составу микроэлементов и витаминов, содержать необходимое количество растительного белка (особенно много белка содержат бобовые, гречка, грибы).

«Выходить из поста» рекомендуется постепенно (хотя бы в течение трех дней). То есть не нужно в первый же день по окончании поста резко менять рацион, добавив в него все ранее запрещенные продукты. Так и до серьезных проблем с желудочно-кишечным трактом недалеко.

Самыми полезными продуктами в пост являются: **фасоль** (в том числе стручковая зеленая, она продается в заморозке), **чечевица, соевые продукты, сухофрукты, квашеная капуста, грибы** (особенно шампиньоны), **оливки и оливковое масло**, любое другое **растительное масло** (желательно нерафинированное), **тыква, капуста брокколи, орехи, греча, овсянка** (можно и хлопья «Геркулес»).

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 13 по 19 марта

♈ ОВЕН. Вы спокойны, настроены оптимистично. Это время отлично подходит для оздоровительных мероприятий, направленных на общее очищение организма и оздоровление органов пищеварения.

♉ ТЕЛЕЦ. Вы можете ощутить повышенную возбудимость, напряженность, раздражительность, неуравновешенность. Поэтому в организме могут происходить психосоматические изменения, чреватые головными и мышечными болями.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. В этот период вы склонны более серьезно относиться к собственному здоровью. Это, конечно, пойдет на пользу. Главное — сохранить склонность к здоровому образу жизни и далее, что, согласимся, достаточно трудно.

♋ РАК. Особого значения для состояния здоровья этот период не представляет. Есть вероятность обострения костно-суставных заболеваний, особенно артрозов. Если вы страдаете названными недугами, имеет смысл начать профилактический курс.

♌ ЛЕВ. Возможно нарастающие симптомы серьезных хронических заболеваний, проявление новых недугов. Наиболее вероятно обострение кожных (в том числе аллергических) заболеваний, а также подагры и остеохондроза.

♍ ДЕВА. Ваша повышенная трудоспособность и энергичность удивительным образом сочетаются с потерянностью, эмоциональными всплесками, нервозностью и ослаблением физических сил.

♎ ВЕСЫ. В целом хороший период. Однако есть вероятность обострения желудочно-кишечных, урологических и гинекологических заболеваний. Период благоприятен для обследования, постановки диагноза и назначения лечения, посещения специалистов нетрадиционной медицины.

♏ СКОРПИОН. Время не связано с серьезным нарушением здоровья. Лишь болезненные хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут жаловаться на ухудшение, вероятно незначительное усиление одышки астматиков.

♐ СТРЕЛЕЦ. Приятная расслабленность и душевный оптимизм дадут передышку нервной системе. Удачный период для комплексного обследования и постановки на его основе точного диагноза.

♑ КОЗЕРОГ. Для хронически больных период опасен обострениями, а для практически здоровых людей — ухудшением самочувствия, физической слабостью, неоправданно плохим настроением.

♒ ВОДОЛЕЙ. Эти дни плохо подходят для начала диеты и лечебного голодания. Килограммы, с которыми вы распрощаетесь с великим трудом, вернутся к вам снова. К тому же резкое снижение калорийности меню окажет стрессовое влияние на организм.

♓ РЫБЫ. Вы ощутите душевную гармонию, обострение восприятия, а благоприятный психологический фон окажет положительное влияние на состояние даже тяжелобольных людей. Однако возможно обострение недугов, связанных с нарушением водного обмена.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ



Кальян — экзотично, стильно, но небезопасно!

ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КАЛЪЯН НЕ ПРИНЕСЕТ — ЕСЛИ СЛУЖИТ ЛИШЬ УКРАШЕНИЕМ ИНТЕРЬЕРА, А НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Наши граждане, получившие возможность выезжать в дальние страны, само собой, много чего любопытного из этих стран привезли. Один из самых популярных сувениров — кальян. Причем за границей этот — безусловно красивый — прибор для курения порой покупают даже те, кто не курит и курить не собирается. Просто для украшения интерьера, в качестве сувенира, напоминающего об отдыхе. Впрочем, магазинов и магазинчиков, торгующих полюбившимися нашим гражданам кальянами, уже много и в Петербурге.

Интересно, что в народе стойко бытует мнение: курение кальяна — безобидно, никакого вреда здоровью оно не наносит, в отличие от сигарет. Но так ли это на самом деле? С таким вопросом «ВП» обратилась к Ольге Анатольевне СУХОВСКОЙ, руководителю Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака Санкт-Петербургского НИИ фтизиопульмонологии.



Сфотографироваться в восточном интерьере можно, а вот курить кальян не нужно!

Фото Людмила РЯБКОВОЙ

Кальян — экзотично, стильно, но небезопасно!

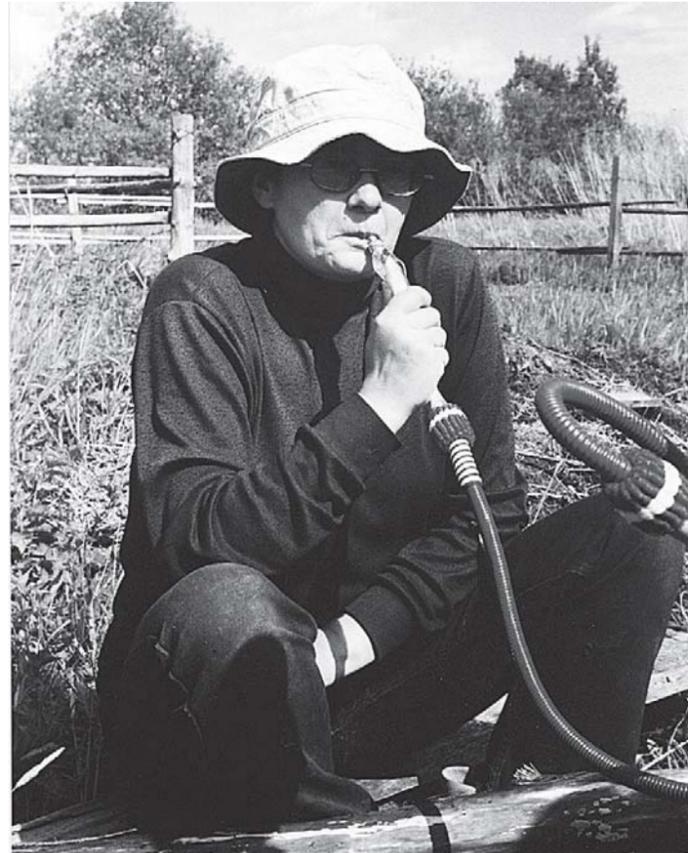
— КАЛЬЯН — это прибор для курения, состоящий из сосуда, верхней части (шахта, блюдце, чашка) и шланга с мундштуком. Курение кальяна европейцы впервые увидели в Индии, а в Европе оно начало распространяться в XIX веке как мода на восточную экзотику.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) утверждают, что вред от кальяна ничуть не меньше вреда от сигарет. Курильщик сигарет в течение 5 — 7 минут делает примерно 8 — 12 затяжек и вдыхает 0,5 — 0,6 литра дыма, а при курении кальяна делается 50 — 200 затяжек, каждая из которых содержит 0,15 — 1,0 литра дыма. Поэтому курильщик кальяна за один сеанс курения (на который в среднем уходит 25 граммов табака) может вдохнуть в себя больше дыма, чем при курении 100 сигарет.

Различия есть в содержании веществ дыма. Во-первых, различаются сами процессы — при курении сигарет табак больше горит (температура зажженного конца сигареты составляет 900 градусов), а при курении кальяна — тлеет (температура тлеющего табачного листа в кальяне около 400 — 450 градусов). Содержание вредных смол при курении кальяна в сравнении с сигаретным дымом несколько ниже — из-за более низкой температуры сжигания табака. Но при этом содержание угарного газа — в несколько раз больше, чем в сигаретном дыме!

В 2009 году НИИ пульмонологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика Павлова проводило обследование курильщиков кальяна. В ходе исследования выяснилось, что содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе после курения кальяна составляло 65 — 74 ppm. Это в несколько раз больше тех значений, что мы когда-либо фиксировали у курящих сигареты (максимальные значения угарного газа, которые нам приходилось определять, составляли 30 ppm). (Если указано, что массовая доля вещества в смеси составляет 15 ppm, это означает, что на каждый килограмм смеси приходится 15 мг этого вещества. — Прим. авт.)

А что такое угарный газ? Это вещество, которое соединяется с гемоглобином в 200 раз быстрее и прочнее, чем кислород. И при вдыхании табачного дыма эритроциты разносят к нашим органам и клеткам не кис-



В России кальян становится все популярнее.

лород, необходимый для дыхания, а угарный газ. Организм начинает «задышаться», из-за этого поступает сигнал сердцу биться быстрее, чтобы эритроциты успели между затяжками «схватить» кислород и доставить его к клеткам и тканям организма. Поэтому и при курении кальяна сердце работает с перегрузкой на фоне отравления и кислородного голодания. И так же, как и при курении сигарет, возникает повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, хронической обструктивной болезни легких, рака легкого. Учитывая все негативные последствия и курения табака, и курения кальяна, специалисты пришли к выводу: один сеанс курения кальяна сопоставим с выкуриванием пачки сигарет.

И наконец, не надо забывать еще об одной угрозе. Курение кальяна может способствовать распространению таких заболеваний, как туберкулез, гепатит А, как

как очень часто используют один прибор на несколько человек, а слюна и мокрота при кашле могут попадать внутрь мундштука.

— Может быть, от кальяна не формируется зависимость? Захотел — покурить, захотел — легко бросил. Это же не сигареты!

— Зависимость, увы, формируется. Ее развитие происходит из-за содержания в табачном дыме никотина. Водяной фильтр кальяна, разумеется, удерживает часть никотина, однако все равно он поступает в организм (тем более что один сеанс курения длится около 40 минут или даже больше), и, следовательно, формирует зависимость. И очень многие курильщики, начав с курения кальяна, в дальнейшем начинают курить и сигареты.

Поэтому если человек начинает испытывать желание курить кальян, то это первое

На базе Санкт-Петербургского НИИ фтизиопульмонологии открыт Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака.

Каждый курильщик, в том числе и курящий кальян, может обратиться по телефону 8-800-200-0-200 (звонок с любого номера телефона — и стационарного, и мобильного — бесплатный) и получить консультацию специалиста по отказу от курения.

ЗАДАЧАМИ ТЕЛЕФОННОГО ЦЕНТРА ЯВЛЯЮТСЯ

- Информирование курильщиков о пагубном воздействии табачного дыма на организм, методах помощи в отказе от табакокурения.
- Повышение мотивации к отказу, обучение навыкам самопомощи при появлении «симптомов отмены», которые возникают в ситуациях, способствующих закуриванию.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ У ГРАЖДАН, ОБРАТИВШИХСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ЦЕНТР

1. В связи с ухудшением здоровья или для сохранения, улучшения состояния здоровья — около 70%.
2. Из-за желания близкого человека — 7%.
3. Ради здоровья своих детей — 6,4%.

В течение 30 дней оставались некурящими, используя рекомендации специалистов, почти 35% абонентов. Число успешно отказавшихся от курения резко возрастало при обращении на очную консультацию к врачу. Специалисты центра могут рекомендовать лечебные учреждения, оказывающие бесплатную помощь в отказе от курения в Санкт-Петербурге.

свидетельство развития зависимости.

— Есть ли данные о распространенности курения кальяна?

— Упомянутое исследование 2009 года показало, что среди студентов 82% опрошенных когда-либо пробовали курить кальян, а 46% курят кальян еженедельно. Это огромные цифры. И большинство молодых людей полагают, что курение кальяна безвредно или вред его минимален. Среди ответов, которые давали молодые люди о вреде курения кальяна и сигарет, практически все ответили, что курение сигарет способствует развитию различных заболеваний, а кальян практически безвреден, если курить его не чаще одного раза в неделю. Но исследования подтверждают: ни о какой безвредности кальяна и говорить не приходится. Если, конечно, кальян не стоит у вас на полке сугубо для украшения интерьера и по прямому назначению не используется.

ПОМОЖЕМ ВЫЗДОРОВЕТЬ ВЛАДИКУ!

Владу Тимофееву 7 лет, у него острый лимфобластный лейкоз. Владик очень хотел в школу, но в первом классе он успел проучиться всего две недели, а потом начал болеть: стал бледным, вялым, появилась слабость. После нескольких визитов к врачу в Кировске, где живет мальчик, у него диагностировали анемию и назначили препараты для поднятия гемоглобина. Но толку от этих лекарств не было: показатели крови все падали, Владу становилось хуже и хуже. А врач продолжал настаивать на прежнем диагнозе... Позже маме мальчика скажут, что лейкоз был виден еще по самому первому анализу крови, но неопытный врач просто не смог его распознать. Так был потерян целый месяц. Когда мальчику в другой клинике сделали повторный анализ крови, возникло подозрение на лейкоз. Влада с мамой в экстренном порядке отправили на лечение в Петербург, в клинику Института детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой.



Болезнь и смена обстановки очень сказались на характере Владислава. Раньше мальчик был очень активным: катался на роликах, играл на барабанах, а в больнице совсем сник. От постоянных капельниц с «химией» Владика тошнило, ел он буквально через силу. Были дни, когда ему трудно было даже сидеть, но он находил в себе силы развлекать трехлетнего соседа по палате. Долгожданная ремиссия долго не наступала. Мама была в отчаянии, а сын, несмотря на плохое самочувствие, старался ее поддержать.

Наконец очередной анализ показал, что раковых клеток в крови больше нет, и врачи сочли возможным отпустить Владу домой. Но лечение на этом не закончилось, мальчик должен получать терапию, предупреждающую рецидив. Для этого ему требуется дорогостоящий препарат «Аспарагиназа», один курс лечения которым стоит 32 000 рублей, таких курсов должно быть два. Кроме того, Владике необходимы препараты «Винкристин», «Метотрексат» и «Пури-нетол», которые обходятся примерно в 7000 рублей в месяц. Сумма — не катастрофическая, но эта терапия продлится целых два года. Для среднестатистической семьи с двумя детьми (у Влада еще есть младшая сестренка), в которой работает один из родителей, это весьма ощутимые расходы, ведь приходится еще и регулярно ездить из Кировска к врачам в Петербург.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

Уникасса

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Банковские карты

4. Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!