

Несолоно похлебавши - оно здоровше!

Почему говорят, что есть поваренную соль вредно?

А. Варумкина.

Москва.

Да это же исторически так сложилось, что мы ее едим! Вот и в Центре реабилитации и физиотерапии говорят, что многие процессы в нас (прежде всего пищеварительные) нормально протекают лишь при достаточной концентрации соли. Не хватит ее - можно и заболевание желудочно-кишечного тракта занять. Но не спешите за солонкой! По идее, сообщает Институт питания, необходимое количество соли уже поступает с продуктами питания. Хотя, слегка присолить еду не возбраняется (ежедневная норма - 6 г, неполная чайная ложка). Здорово, если соль йодированная (пишется на пачке), это помогает работе щитовидной железы.

Но соль, как известно, хорошо удерживает влагу. При избытке соли влаги становится так много, что повышается давление. Это уже нехорошо, так как начинает развиваться гипертония. И для сердца вредно.

К тому же наличие соли увеличивает нагрузку на почки, вызывает в организме изменения, ведущие к развитию атеросклероза. Что дает право президенту Федерации спортивной медицины Льву Маркову выступить категорически против поедания соли вообще! Вот так-то...

«Падучая», она же «черная немочь», она же эпилепсия...

Расскажите об эпилепсии. Что это за болезнь и можно ли от нее умереть?

Крылова.

Нарьян-Мар.

Вы видели раненого, бьющегося в предсмертных судорогах зверя? Слышали его дикий крик? Значит, вы сможете представить себе человека во время припадка «падучей болезни». Самое разумное на Зе-

ДИАЛОГ



про здоровье

Свои вопросы вы можете передать на пейджер (095) 974-11-25, абонент «Комсомолка».

кройте глаза, положите на них руки (пальцы скрещены на лбу) и попытайтесь увидеть любой черный предмет. Чем чернее и меньше по размеру - тем лучше. Если вы сможете представить себе черную точку - глаза получат идеальное расслабление. А зрение улучшится на длительное время!

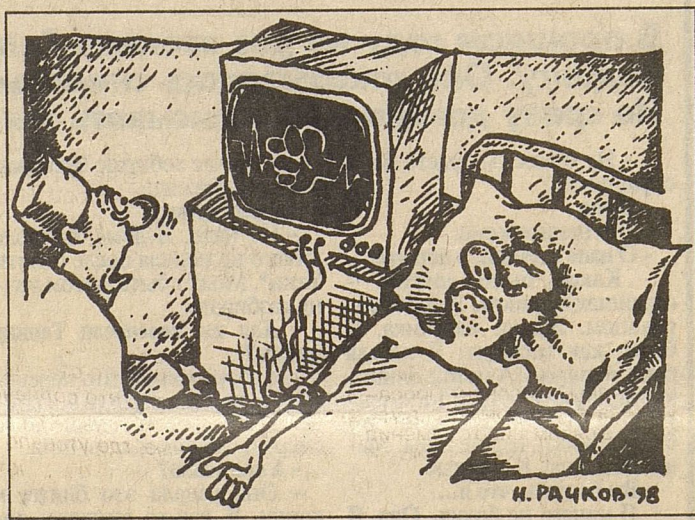
Эк вас, сэр, перекособочило!

У моего сына подагра. Но ни в одном из медицинских справочников толком не объясняется, что же это такое...

Т. М. Цветкова.

Самара.

Как только не называют подагру: и «мужской» болезнью, и «барской», а теперь еще и «новорусской». Типичный признак - резкая боль в большом пальце ноги или руки, отек и покраснение. Причина подагры, как говорят в НИИ ревматологии, избыток мочевой кислоты в организме. Из-за недостатка ферментов, расщепляющих ее (в основном это наблюдается у мужчин), кислота не выводится, а откладывается в виде кристалликов. Чаще всего в суставах. По словам врача Риммы Балабановой, в принципе возможен и обратный процесс (растворение), однако в большинстве случаев болезнь хроническая, с периодическими обострениями. Чтобы их избежать, вас сажают на диету с ог-



И. РАЧКОВ '98

мле существо временно теряет разум. Падает и бьется в судорогах. Лицо становится иссиня-черным (в народе эпилепсию называют «черная немочь»). Из рта (извняемся за натурализм) идет пена, часто кроваво-красная, из-за того, что больной прикусывает язык. Приостанавливается дыхание. Может наступить смерть.

Причины эпилепсии до конца не выяснены. Считают ее следствием повышенной готовности мозга вызывать судороги. Эта особенность мозга либо врожденная, либо приобретенная в результате травм черепа, инфекций.

Больной вынужден всю жизнь принимать специальные препараты, придерживаться особой диеты, избегать громких шумов и ритмично сменяющихся картинок вроде мелькания кинокадров или деревьев за окном машины.

...У больных эпилепсией изменяется личность. В характере появляются слащавость, лживость, вместе с тем злобность и мелочность. Эх, если бы эти черты встречались только у эпилептиков...

Лучше нету того свету!

У меня на работе постоянно включена лампа дневного света. Не вредно ли это для глаз?

Василий Петров.

Пенза.

Лампам дневного света для работы нужно гораздо меньше энергии, чем лампам накаливания. Экономят на наших глазах?

- Все нет, - считает Юрий Розенблюм из НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. «Дневные» лампы абсолютно не вредны. Даже полнее обычных, так как их свет ближе к солнечному. Хотя очень редко встречаются люди, не переносящие приборы дневного света. У них начинают болеть глаза и голова. Выход один - перейти на лампы накаливания.

Однако, по словам зав. кафедрой оптики физфака МГУ Виталия Михайлина, все лампы мигают. Но лампы накаливания - гораздо реже, чем дневные. Потому что кажется, что от первых свет идет непрерывно, а от вторых - как будто порциями. Вот это частое мигание ламп дневного света напрягает глаза (и мозг), отчего они быстрее устают.

А для отдыха советуем прием под названием «пальминг». За-

раничением продуктов, содержащих мочевую кислоту. Прежде всего это куриное мясо (а также любое жирное), бобовые и вина. Во время обострения надо попасть к ревматологу, он назначит лекарства. Дома вам помогут противовоспалительные мази типа индометациновой.

Зато профессор Николай Миных считает подагру обыкновенным отложением солей вследствие нарушения обмена веществ. И советует лечиться (помимо диеты) физиотерапией и гимнастикой. А также кушать печеный картофель - он хорошо выводит соли.

По словам врача Станислава Руднева, «барская болезнь» начинается у тех, кто «много сидит». А Римма Балабанова отмечает, что подагрой сейчас страдают много «новых русских», налегающих на красную икру, жирное мясо и вино.

Так что убеждаемся еще раз: движение и правильное питание - залог здоровья!

Негра загаром не испортишь. А бледнолицего?

Наконец-то стало светить солнце! Вот я и думаю: подставлять ли ему трояк на загар?

Маринка, 20 лет.

Краснодар.

Западные законодатели моды на женское лицо, собравшись недавно в Париже, вспомнили вдруг, что бледность - признак аристократии. И постановили: «крик» сезона - натуральный цвет лица. Без всякого солнца! Это с радостью поддержали медики: наконец-то мода идет в ногу со здоровьем. Вельдь уже доказано, что ультрафиолетовое излучение под лучами нашего, весьма радиоактивного в последнее время, солнца способствует развитию онкологических заболеваний. В частности рака кожи. К тому же солнечные лучики «вытягивают» из нашей кожи эластичность. На лице это проявляется в преждевременном старении, появлению морщин.

Между тем в Центре красоты «Мини Сан» приветствуют легкий золотистый загар. Во-первых, говорят, лицо освежает, во-вторых, особенного макияжа не требует. Но загорать советуют только в солярии. И признают: пока, правда, «позолотить личико» приходят в основном стриптизерши...