

Здоровье

6
ИЮНЬ
1962





Здоровье

ИЮНЬ

1962

№ 6 (90)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ
ЖУРНАЛ
МИНИСТЕРСТВ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СССР и РСФСР

ВОСЬМОЙ ГОД ИЗДАНИЯ

ДЕТЯМ МИРА - МИР!

Из всех забот и тревог, которые могут встать перед человеком, самая жгучая — тревога о ребенке. Извечно владела она сердцами людей: ведь судьбы детей — это судьбы Родины, народа.

Самой жгучей, самой благородной была эта тревога. Она давала силы для труда и борьбы, вдохновляла мысль ученого, закаляла волю бойца. Ради счастья грядущих поколений, ради их светлого будущего свершалось все лучшее, что было свершено на земле.

Советская власть впервые в истории превратила охрану ребенка в государственное дело, показала всему миру, как надо заботиться о детях.

На страже здоровья ребенка у нас стоит огромная армия ученых, врачей, медицинских сестер. Для детей построены многие тысячи больниц, поликлиник, санаториев, яслей, садов, школ, театров, библиотек. Каждому ребенку дает наша Родина возможность учиться, каждому открывает путь к знаниям, к развитию талантов и способностей.

Советские дети воспитываются в атмосфере коллективизма, взаимной помощи, уважения к другим народам. Капиталистический строй подавляет, глушит присущее ребенку чувство справедливости. Социалистический строй бережно развивает и поддерживает его.

Для добра, для дружбы, для радостного творческого труда растим мы наших детей. И потому так нестерпима для нас мысль о том, что над миром может разразиться война, что на долю тех, кого мы так бережем и лелеем, могут выпасть ее ужасы.

Ныне, когда воинствующие империалисты в горячем бреду призывают к агрессии против социалистических стран, когда требуют пустить в ход атомное оружие, эту тревогу испытывают миллионы отцов и матерей, миллионы честных людей на всем земном шаре...

Но мало только тревожиться — надо бороться, надо сделать все для того, чтобы предотвратить смертоносную грозу. Пример такой мужественной, последовательной и неутомимой борьбы за мир показывает Советский Союз.

«Наша страна — Советский Союз делает все от него зависящее для того, чтобы дети всего мира могли жить, расти, учиться и играть, а люди всей земли могли спокойно трудить-

ся, не думая об угрозе новой войны, не опасаясь за ваше будущее». Эти строки из письма Никиты Сергеевича Хрущева учащимся нью-йоркской школы с предельной краткостью и простотой освещают миролюбивую внешнюю политику СССР.

Мы хотим, чтобы дети всех стран были здоровы и веселы, чтобы их никогда не касалось несчастье. Мы хотим, чтобы на всей земле строились не военные базы и не бомбоубежища, а школы и детские сады. Мы хотим, чтобы матери не проливали слез, чтобы не знали они мучительного страха за будущее ребенка.

Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций еще несколько лет назад приняла «Декларацию прав ребенка». Но безнадежно далека капиталистическая действительность от гуманных принципов этой декларации.

По данным той же Организации Объединенных Наций, миллионы детей, живущих на нашей планете, прозябают «в тени болезни и голода».

Больно думать о ребятишках, не знающих вкуса масла и мяса, никогда в жизни не сидевших за партой, изнуренных болезнями и нищетой. В колониальных и слаборазвитых странах из каждой тысячи детей триста умирают, не дожив до года. А тех, кто достигнет этого рубежа, снова подстерегают несчастья. В Западной Африке, например, 58 процентов детей старше года страдают белковой дистрофией — тяжелым голодным истощением.

Во всех капиталистических странах применяется детский труд. На Филиппинах 60 процентов детей вынуждены бросать школу после четырехлетнего обучения и с одиннадцати — двенадцати лет идти работать наравне со взрослыми.

На свете есть еще очень много дела для тех, кто по-настоящему любит детей. Но самое главное, самое насущное — защитить их от войны!

Детям мира — мир! Первого июня, в Международный день защиты детей, это страстное требование прозвучит из уст матерей всего земного шара. В крепком пожатии сплетаются миллионы белых, черных, желтых рук — сплетаются, чтобы преградить путь войне. Дети не будут погибать под бомбами! По рукам тому — воля народов Советского Союза, мощь нашей великой миролюбивой державы, единство и крепость социалистического лагеря.



Работоспособность

Профессор С. Е. НЕЗЛИН

КАК ИЗВЕСТНО, трудоспособность человека зависит не только от хорошего физического состояния. Слов нет, крепкое здоровье — одно из важных условий работоспособности. И каждый, чтобы продуктивно трудиться, должен заботиться о своем организме, придерживаться рационального режима, заниматься физической культурой и делать все для предупреждения болезни. Однако дело не только в этом.

Огромное влияние на работоспособность оказывают эмоциональные факторы. Ведь известно, что при хорошем настроении любая работа спорится. Если человек ее делает с интересом, она мало утомляет. И, наоборот, скучная работа быстро ведет к усталости. Это общее правило относится в одинаковой степени как к физическому, так и к умственному труду.

В чем же следует искать физиологическое объяснение этого важного и несомненного факта?

Всей сознательной деятельностью человека руководит центральная нервная система и, в частности, кора головного мозга. Эмоциональные центры находятся в другой части мозга — в подкорке. Замечательный физиолог И. П. Павлов, исследуя функции нервной системы, доказал, что подкорка непосредственно влияет на кору головного мозга. Эмоциональное возбуждение вовлекает в активное состояние важные подкорковые центры, они тонизируют кору больших полушарий и повышают ее работоспособность.

Велико влияние слова на работоспособность. Слово может ободрить человека, внушить уверенность в своих силах, дать эмоциональную настройку, но оно может и снизить работоспособность, размагнитить работающего. Следовательно, слово — обоюдоострое оружие.

Слово влияет на сознание человека, воздействует на кору головного мозга. Можно, например, человеку, находящемуся в состоянии гипноза и держащему маленькую корзинку весом в 200 граммов, внушить, что у него в руках пудовая гири, которую он должен опускать и поднимать, пока не устанет. И действительно, через несколько секунд у человека под влиянием внушения появится одышка, он будет обливаться потом. Можно достигнуть и обратного эффекта, внушив человеку, что тяжелая гири, которую он держит, весит только 200 граммов. Он будет долго поднимать и опускать ее, не чувствуя усталости.

Эмоциональное воздействие — лучший физиологический путь для временного повышения работоспособности. Люди уже давно заметили, что песня и бодрая музыка помогают в работе, улучшают ее ритм, повышают производительность труда. Вместе с тем необходимо иметь в виду, что этим прекрасным способом нельзя злоупотреблять, тут, как и во всем, необходимо соблюдать меру. Утомление, чувство усталости — естественные защитные реакции организма, предохраняющие от чрезмерного напряжения, особенно нервные клетки. Слишком интенсивная деятельность этих клеток, их перенапряжение может привести к расстройству или, что бывает, конечно, значительно реже, к заболеванию нервной системы.

В связи с этим хочется рассказать о таком случае. Юноша 16 лет, желая поступить в морскую школу, начал очень интенсивно заниматься физическими упражнениями по 10—12 часов в день. Вначале его вес увеличился, хо-

рошо развился плечевой пояс, но через три месяца юноша заболел. Появилась мышечная слабость, он резко похудел. Понадобилось длительное укрепляющее лечение, чтобы восстановить его здоровье. Отсюда можно сделать важный вывод: умеренное возбуждение содействует повышению трудоспособности, оно допустимо и желательно. Но возбуждение не должно приводить к слишком большому и вредному для организма напряжению.

Известный физиолог Н. Е. Введенский высказал замечательную мысль о том, что благоприятное отношение общества к труду представляет собой важнейшее условие высокой трудоспособности. Эта идея нашла блестящее подтверждение в нашем социалистическом государстве, которое выступило на путь развернутого строительства коммунизма. Труд на благо общества становится для всех первой жизненной потребностью, осознанной необходимостью. Только социализм создал всем без исключения широкие возможности выбирать любую профессию, которая соответствовала бы призванию человека. Для здорового и производительного труда в нашей стране созданы самые благоприятные предпосылки — механизация производства, автоматизация, рационализация труда, личная инициатива рабочих, служащих, колхозников, отдых в рабочих клубах, широкая сеть домов отдыха и санаториев, развитие туризма, физкультуры и спорта. Это становится основой для радостного и творческого отношения к труду.

С другой стороны, делается все, чтобы устранить факторы, плохо влияющие на нервную систему человека в процессе труда, которые могут повысить утомляемость и снизить работоспособность. К таким факторам, например, относится сильный шум. Исследования советских гигиенистов показали, как влияет шум на трудовую деятельность. К концу рабочего дня под влиянием стука станков и пресосов, шума моторов резко снижается возбудимость центральной нервной системы, а это приводит к утомлению.

Почему мы все время говорим только об утомлении, которое возникает в нервных клетках, в центральной нервной системе? А разве мышцы, исполнители физического труда, не утомляются? Разве мышечная усталость не влияет на работоспособность? Эти вопросы являются вполне закономерными, и наши ученые самым тщательным образом исследовали их.

Проблема утомления тесно связана с проблемой трудоспособности. Вот почему вначале ученые обратили свое внимание на мышцы. При утомлении уменьшаются сокращения мышцы, ее работоспособность, следовательно, снижается. Предполагали, что мышца утомляется вследствие того, что в ней быстро истощаются запасы питательных веществ. Работающую мышцу сравнивали с печью, которая перестает гореть, когда кончается запас дров. Однако тонкие биохимические исследования показали, что при работе мышцы происходят весьма незначительные сдвиги в содержании питательных веществ.

Тогда возникло другое предположение — утомление связывали с недостатком кислорода. Известно, что всякое физическое напряжение связано с усилением дыхания, с увеличением потребления кислорода. Но при тщательной проверке и эта теория не подтвердилась.

То, что действительная причина утомления кроется не в мышце, не в ее истощении, не в засорении крови «веще-

ствами утомления» (продуктами обмена), видно из следующего наблюдения. В момент крайнего утомления пальца, работающего на специальном аппарате, начинают раздражать слабым электрическим током то место руки, где находится нерв, управляющий пальцем. Утомленный до того палец сразу начинает работать более интенсивно, а утомление совсем исчезает. Этот опыт показал, что утомление нельзя понять без участия нервной системы. Действительной причиной утомления, как доказал великий русский ученый И. М. Сеченов, является нарушение деятельности нервных клеток головного мозга.

Каждый из нас стремится повысить свою работоспособность, которая определяет социальную ценность человека в жизни общества. В повышении работоспособности, производительности труда крайне заинтересовано и наше советское государство.

Какие же существуют пути для этого? Сюда можно отнести общие и индивидуальные условия.

К общим условиям повышения работоспособности и предупреждения утомления относится прежде всего обстановка, в которой протекает работа, санитарно-гигиенические условия окружающей среды. На трудоспособность могут влиять многие побочные факторы. Чем полнее и лучше устраняются неблагоприятные влияния (пыль, вредные газы, перегрев, шум и т. д.), чем лучше условия труда (например, правильное и достаточное освещение, проветривание, удобное рабочее место и т. д.), тем позже наступает у людей утомление, тем производительность их труда выше. Вот почему в нашей стране огромное внимание уделяется микроклимату, то есть физическим свойствам внешней среды.

Микроклимат на производстве складывается из температуры воздуха, его влажности и движения, излучения от нагретого оборудования и обрабатываемых материалов и изделий. Важное значение имеет разница в температуре воздуха на различной высоте. Полезно, например, чтобы голова работающего находилась в условиях несколько более низкой температуры, чем ноги. Для этого отопительные приборы устанавливаются под полом или очень близко к нему. Большое значение имеет вентиляция помещения.

Для успеха любой трудовой деятельности большую роль играет освещенность рабочего места. Искусственный свет снижает производительность. Если же искусственного освещения нельзя избежать, то предпочтение следует оказывать люминесцентным лампам, как более совершенным источникам света.

Мы уже указывали, как влияет шум на трудоспособность. Но есть некоторые процессы (клепка, чеканка, испытание моторов и т. д.), которые сопровождаются резким шумом. В нашей стране разработан ряд радикальных способов борьбы с шумом. Например, для уменьшения интенсивности шума на промышленных предприятиях заменяют шестеренчатые передачи ременными, металлические части станков деталями из пластических масс. Кроме того, для станков и моторов делают специальные кожухи из войлока, пробки или резины, которые поглощают шум. Широко практикуется облицовка стен и потолков в цехах звукоизоляционным материалом и т. д.

Если на заводе или в учреждении порядок и чистота, то за этим всегда видна внутренняя культура труда, которая является главным условием высокой производительности. Правильная организация рабочего места, хорошее состояние оборудования, внешний вид рабочего, его костюм имеют большое значение для хорошей работы. Такой моральный, психический фактор особенно важен для спаянности коллектива единой целью, дружбой, взаимной товарищеской поддержкой. И. П. Павлов так характеризовал обстановку работ в своей лаборатории: «В том коллективе, которым мне приходится руководить, все делает атмосфера. Мы все впряжены в одно общее дело, и каждый двигает его по мере своих сил и возможностей. У нас зачастую и не разберешь — что «мое», а что «твое», но от этого наше общее дело только выигрывает».

Для плодотворного труда необходимо правильное чередование работы с отдыхом. Частые и короткие паузы в

работе более предпочтительны, чем редкие, хотя и длинные. Большую роль играет производственная гимнастика, которая проводится сейчас на предприятиях и в учреждениях.

Примером умелого распределения своей работы могут служить И. П. Павлов, Д. И. Менделеев, Лев Толстой и многие другие. Достигнув преклонного возраста, они сохранили высокую работоспособность и физическое здоровье. Лев Толстой, который занимался творческим трудом до конца своей долгой жизни, любил ездить верхом, на велосипеде, работал в поле. И. П. Павлов даже в преклонные годы продолжал заниматься физическими упражнениями, играл в городки. Он писал: «Всю мою жизнь я любил и люблю умственный и физический труд и, пожалуй, даже больше второй... А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний раз вносил какую-нибудь хорошую догадку, то есть соединял голову с руками».

Ряд условий повышения индивидуальной работоспособности был предложен Н. Е. Введенским. Он считал, что во всякий труд надо входить постепенно. Не надо как при физическом, так особенно и при умственном труде сразу перенапрягать свои усилия, а входя в работу, развивать их постепенно.

Большое значение имеет ритм труда. Порывистость в работе, внезапные и резкие усилия отражаются неблагоприятно на результатах; чрезмерное напряжение, как правило, сменяется периодом длительной бездеятельности.

Многие, наверное, слышали о так называемых стимуляторах, то есть о веществах, которые применяются хотя бы для кратковременного повышения работоспособности. К ним можно отнести и глюкозу (виноградный сахар), которая увеличивает энергетические ресурсы организма. При больших физических нагрузках, например спортивных соревнованиях, принимать глюкозу очень полезно. Эффективна и аскорбиновая кислота, которая обычно используется вместе с глюкозой.

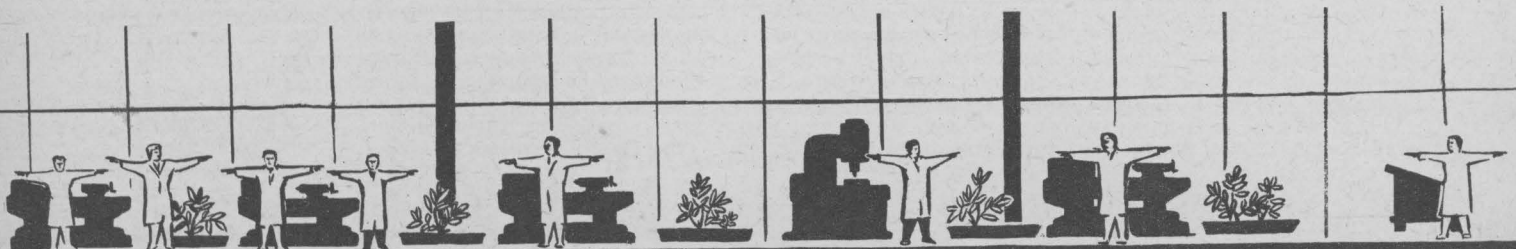
Другие стимуляторы действуют непосредственно на нервную систему. Такие вещества, как фенамин, препараты коры надпочечников и другие, в какой-то мере повышают работоспособность клеток коры головного мозга. Но они далеко не безразличны для организма, так как могут вызывать истощение нервной системы. Употребление их, как правило, нежелательно; оно допустимо лишь в виде исключения и только по назначению врача.

Существует совершенно неправильное представление о том, что алкоголь и никотин повышают работоспособность. Наоборот, многочисленные наблюдения показали, что они отрицательно действуют на организм человека, истощают его нервную систему.

Некоторые работники умственного труда, если им приходится заниматься поздно вечером, пьют крепкий чай или кофе. Эти вещества не оказывают большого влияния на работоспособность. Для продуктивного творческого труда несомненно полезны физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, хороший сон, соблюдение правил гигиенического режима.



В отделочном цехе Московского завода малолитражных автомобилей воздух всегда свежий и чистый. Здесь работает мощная вентиляционная установка



ХИМИЯ КРОВИ

Действительный член Академии наук Грузинской ССР
профессор В. С. АСАТИАНИ

Рисунки Е. МИГУНОВА

ОСНОВНУЮ массу крови, неустанно циркулирующей в кровеносной системе человека, составляет плазма. В ней взвешены клеточные элементы — эритроциты, лейкоциты и кровяные пластинки. Кроме того, в крови содержатся газы — азот, кислород и углекислый газ. Об этом знают теперь очень многие. Но все ли это? Нет, это лишь элементарное строение крови. Осуществляя обмен веществ, кровь соприкасается со всеми тканями и клетками организма. Поэтому она отличается исключительным богатством химического состава. В крови выявлено более двухсот различных веществ.

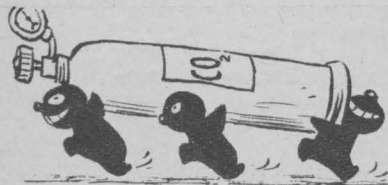
Ученые отметили удивительное постоянство химического состава крови здорового организма. После кропотливых исследований удалось определить химические нормативы крови. Данные об изменении химической картины крови позволяют судить о том, как протекают химические реакции обмена веществ, помогают врачу установить диагноз заболевания, предсказать его исход, оценить эффективность того или иного метода лечения.

Химические составные части крови удобнее рассмотреть, разделив их на несколько групп.

БЕЛКИ ИЛИ ПРОТЕИНЫ

В организме человека великое множество различных белков. Они являются наиболее важными для жизни составными частями организма, поэтому их назвали протеинами (от греческого слова «протос» — первый, главный). В составе крови белки также играют исключительно важную роль.

Обычно врачи прежде всего учитывают самый сложный белок крови — гемоглобин. Он содержится в красных кровяных тельцах — эритроцитах. Гемоглобин переносит кислород из легких в ткани и участвует в транспортировке углекислого газа из тканей в легкие; поэтому уменьшение или увеличение содержания гемоглобина в крови (или изменения в его строении) далеко не безразличны для здоровья человека.



Гемоглобин крови несет из легких кислород в ткани, а оттуда забирает углекислый газ

Большое значение имеют и белки плазмы. Они влияют на водный обмен между кровью и тканями, принимают участие в обмене белков всего организма. Эти белки — своего рода исходный материал для построения специфических белков различных тканей.

Белки плазмы отражают состояние белкового «хозяйства» организма. Теряет ли организм много белков при кровотечениях, ожогах, лихорадочных состояниях; получает ли их мало извне при потере аппетита, расстройствах кишечника или при голодании; наконец, утрачивает ли организм способность строить, синтезировать белки (при болезнях печени, почек и др.), — содержание белков в плазме уменьшается.

Очень важны некоторые сложные белки, входящие в состав крови. Белки, которые состоят только из аминокис-

лот, называются простыми. (Аминокислоты — вещества, содержащие азот; они обладают свойствами и кислот и щелочей.) В состав молекул сложных белков, кроме аминокислот, входят еще и другие, небелковые вещества, например сахар или его производные.

Велико значение сложных соединений белков с жироподобными веществами — липопротеинов. Жироподобные вещества (липоиды) нерастворимы в воде, но белки, соединяясь с ними, делают их растворимыми. Такие липопротеины легко растворяются в крови, превращаясь в своего рода грузовые суда, которые перевозят витамины и другие вещества.

Многие белки, содержащиеся в крови, выполняют роль «вооруженной охраны» нашего организма и защищают его от бактерий и от действия различных ядов. Это так называемые антитела и антитоксины.

НЕБЕЛКОВЫЕ АЗОТИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Если из плазмы или сыворотки крови удалить белки, то в растворе останется много различных химических соединений. Часть их составит группу азотсодержащих небелковых веществ. Это прежде всего аминокислоты — «кирпичики», из которых организм строит молекулы белка.

Аминокислоты, еще не «встроенные» в частицу белка, называются свободными. Они попадают в кровь из кишечника, где образуются в результате расщепления пищевых белков. Кровь разносит свободные аминокислоты по всем органам и тканям; последние же используют эти вещества для построения собственных белков и других превращений. Органы и ткани отдают в кровь те свободные аминокислоты, которые образуются при распаде тканевых белков. В результате содержание аминокислот в крови у здорового человека остается относительно постоянным.

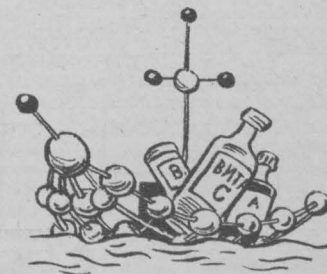
Большая часть аминокислот содержится в эритроцитах, меньшая — в плазме. Показатель изменения уровня аминокислот в крови больного может быть весьма полезным для того, чтобы правильно поставить диагноз.

В состав белков нашего тела входят 20 аминокислот и все они присутствуют в крови. Одни из этих аминокислот поступили из белков пищи, другие образовались при распаде тканевых белков нашего тела. Почти одна треть общего количества аминокислот плазмы падает на долю так называемой глутаминовой кислоты и ее разновидности — глутамина.

Глутаминовая кислота участвует в обмене азотистых веществ в организме и выполняет самые разнообразные функции. Особую роль эта кислота играет в обмене веществ мозга.

Очень важны и другие аминокислоты. Большое значение имеет их количественное соотношение. Современные методы исследования позволяют определять отдельно все аминокислоты крови. Особенно ценные результаты получают врачи, сопоставляя содержание различных аминокислот в крови и в моче, так как химический состав мочи отражает даже небольшие сдвиги в химизме крови.

Липопротеины — своеобразные грузовые суда — по кровяному руслу доставляют клеткам витамины и другие вещества



Нельзя не упомянуть о нуклеиновых кислотах (от латинского слова «нуклеус» — ядро), которые впервые были обнаружены в ядрах клеток организма. В крови эти кислоты содержатся в минимальном количестве. Главным образом они входят в состав лейкоцитов.

За последнее десятилетие нуклеиновые кислоты привлекают внимание биохимиков и биологов всего мира. Не случайно на борту космических кораблей находились и молекулы дезоксирибонуклеиновой кислоты. Дело в том, что огромные молекулы нуклеиновой кислоты имеют самое непосредственное отношение к истокам жизни. Они образуются путем соединения большого количества других более простых молекул различной химической природы, каждая из которых имеет свои особые качества. Это сочетание различных свойств исходных веществ обуславливает необычайное своеобразие молекулы нуклеиновой кислоты.

Такая молекула отличается удивительной гибкостью, подвижностью и одновременно устойчивостью, а также индивидуальностью и специфичностью. Все эти свойства важны для «построения» живых организмов. Подобные молекулы обладают запасом энергии, позволяющим осуществлять движения и работу. И, наконец, как говорят ученые, гигантские молекулы белков или нуклеиновых кислот могут обладать «памятью».

Как мы знаем, белки — основа жизни. Роль же нуклеиновых кислот состоит в том, что они используются организмом для построения белка. Нуклеиновая кислота сохраняет и передает по наследству особенности строения каждого белка.

УГЛЕВОДЫ, ЛИПИДЫ

Из нескольких углеводов, присутствующих в крови, наибольшее значение имеет виноградный сахар — глюкоза. У здорового человека количество глюкозы в крови держится в пределах около 100 миллиграмм-процентов. А при сахарной болезни это количество может увеличиться до 600.

Уровень сахара в крови — гликемия — может значительно меняться и в обычных физиологических условиях. Достаточно съесть примерно 100 граммов сахара, и содержание глюкозы в крови повысится настолько, что она даже может появиться в моче.

Во время матча популярных футбольных команд у тысячи зрителей содержание глюкозы в крови повышается далеко за пределы нормы и только у равнодушных (а найдутся ли такие на стадионе?) остается без изменений. Таким образом, и возбуждение нервной системы может повысить уровень сахара в крови. То же происходит при усиленной мышечной работе.

Но во всех этих случаях гипергликемия — увеличение сахара в крови — носит временный характер. А вот при сахарной болезни и при некоторых других заболеваниях гипергликемия является длительной. Реже встречается состояние гипогликемии — понижение нормального уровня сахара в крови.

Группа липидов (от греческого «липос» — жир) объединяет жиры и жироподобные вещества (липоиды). Вещества, в которых одна молекула спирта-глицерина соединена с тремя молекулами жирных кислот, химики называют нейтральным жиром. Жирные кислоты бывают насыщенные и ненасыщенные. Последние отличаются меньшим содержанием атомов водорода и значительно большей химической активностью. Некоторые ненасыщенные жирные кислоты обладают целебным действием: они укрепляют тончайшие мембраны, которыми клетки нашего тела отделены друг от друга. Эти кислоты можно считать до некоторой степени незаменимыми, то есть они почти не синтезируются в организме и должны поступать извне. Такие кислоты содержатся в растительном масле.

У людей, страдающих атеросклерозом, на внутренних стенках кровеносных сосудов откладывается холестерин.



Молекулы нуклеиновых кислот как бы запоминают и передают из поколения в поколение наследственные признаки

Сосуды становятся хрупкими и менее эластичными. Важно знать не только уровень холестерина в крови, но и уровень лецитина — вещества, содержащего азот. Лецитин в значительной степени предупреждает проникновение холестерина в стенки артерий.

Отмечено, что атеросклероз почему-то редко поражает жителей Италии, Греции и побережья Ледовитого океана. Можно предположить, что невосприимчивость к атеросклерозу у этих народов частично вызвана общей причиной. Дело в том, что в качестве главного пищевого жира жители южных стран используют растительное масло, а народы Севера — рыбий жир. И растительное масло, и рыбий жир, как говорят химики, «ненасыщенные» жиры. Если постоянно употреблять их в пищу, в крови человека резко снижается количество холестерина, а следовательно, уменьшается опасность атеросклероза. Советские ученые установили, что очень эффективным в этом отношении является масло, полученное из зерен кукурузы.

Конечно причины, способствующие развитию атеросклероза, очень сложны и их нельзя свести только к особенностям питания. Однако изучение химии крови, несомненно, поможет бороться и с этой болезнью.



Кровь содержит большое количество веществ, образующихся в тканях организма при обмене углеводов. Это главным образом органические кислоты: молочная, пировиноградная, лимонная и другие.

Молочной кислоты в крови здорового человека немного. Однако достаточно интенсивно поработать, как ее количество может сильно увеличиться. Таким образом, уровень молочной кислоты отражает состояние, при которых наше тело ощущает острую нехватку кислорода.

С молочной кислотой в крови «дружит» пировиноградная кислота, неотступно следующая за ее колебаниями в крови.

Иногда знакомый всем запах лака для ногтей может помочь врачу поставить диагноз сахарной болезни. Ацетон и родственные ему вещества носят общее название кетоновых тел. В крови здорового человека их мало. Но при сахарной болезни количество кетоновых тел может увеличиться в десятки раз. Даже воздух, выдыхаемый больным, содержит ацетон.

ФЕРМЕНТЫ, ГОРМОНЫ, ВИТАМИНЫ

Ферменты — также специфические белки. Их выделяют в особую группу только потому, что обычно о содержании ферментов в крови судят не по их количеству, а по их активности.

Эти биологические катализаторы обладают способностью ускорять или замедлять процессы обмена веществ в организме. Самые разнообразные ферменты действуют в удивительной согласованности друг с другом. Если же человек заболевает, деятельность ферментов изменяется.

В клетках крови — эритроцитах и лейкоцитах, как в любых клетках организма, имеется набор ферментов. Более 50 из них выявлено в плазме крови. Некоторые ферменты свойственны вообще только плазме и выполняют в

ней определенную роль. Таковы, например, ферменты, принимающие участие в свертывании крови, пищеварительные ферменты и другие.

Активность большей части ферментов плазмы сильно колеблется, отражая изменения в организме. Так, в крови здорового ребенка не более 10 единиц щелочной фосфатазы (этот фермент принимает участие в росте костей), а у больного рахитом эта цифра в некоторых случаях доходит до 200 единиц.

Один из ферментов крови заслуживает особого внимания. Это холинэстераза. В деятельности нервной системы большую роль играет ацетилхолин — вещество, которое передает нервные возбуждения. Передача по нервам возбуждения связана с быстротой расщепления ацетилхолина, происходящего под влиянием холинэстеразы. Такой фермент содержится в эритроцитах и в нервной ткани. Холинэстераза, входящая в плазму крови, образуется в печени. Исследование этого фермента дает ценные сведения врачу о работе печени — главной химической лаборатории организма.

В нашем теле находятся железы, которые не имеют наружных выводящих протоков и выделяют вырабатываемые ими вещества в кровь. Эти вещества называются гормонами (от греческого «гормон» — движущий). Они стимулируют деятельность всех органов человеческого организма. Нормальная работа желез внутренней секреции (эндокринных) может усилиться или ослабнуть. Тогда возникают эндокринные расстройства.

Определение гормонов в крови помогает следить за деятельностью желез внутренней секреции. В крови человека выявлено более двадцати гормонов.

Гормоны щитовидной железы принято определять по входящему в их состав йоду. Плазма здоровых людей содержит определенное количество йода. При болезнях, связанных с повышенной деятельностью щитовидной железы, содержание йода в крови увеличивается, а при некоторых других (например, микседеме) — понижается.

За последнее десятилетие ученые обратили особое внимание на деятельность надпочечных желез, которые выделяют в кровь более десяти различных гормонов. Концентрация их в крови при различных заболеваниях может резко возрастать или также резко падать.

Хорошо изучено содержание витаминов в крови здорового человека. Оно зависит в первую очередь от характера питания человека. Количество витаминов в крови может заметно измениться при желудочно-кишечных заболеваниях, отравлениях, лихорадочных состояниях, малокровии, болезнях печени, почек и др.

В крови содержатся более тридцати различных минеральных веществ. Часть их сконцентрирована в эритроцитах, другая — в плазме. Установлено, что минеральный состав крови человека зависит от его возраста, сезона, времени дня и т. д. Соотношения между отдельными минеральными веществами в крови имеют крайне важное значение для организма. Так, ионы хлора поддерживают равновесие между кислотами и щелочами в крови; ионы кальция играют большую роль в свертывании крови; ионы калия понижают, а ионы магния повышают способность гемоглобина связывать кислород.

★

Изо всех тканей собираются в кровь невидимые разнообразные частицы, начиная с иолинских молекул белков и кончая крохотными молекулами воды. Все эти вещества обуславливают сложные и многообразные функции крови. Ведь она доставляет клеткам и тканям кислород и уносит углекислоту; снабжает ткани питательными веществами, полученными из пищеварительного тракта. Кровь удаляет из организма продукты обмена, перенося их от тканей к почкам. Вместе с тканевой жидкостью кровь обеспечивает нормальное течение химических процессов, поддерживает водный баланс и постоянную температуру тела, защищает организм от микробов и других вредных факторов, регулирует работу органов и тканей, доставляя им гормоны.

Кровь отражает ход жизненных процессов в нашем теле и показывает те сдвиги, которые совершаются в организме под влиянием внешних условий.

6

В РЯД ЛИ кто-нибудь так напряженно готовился к приходу весны, как труженики сельского хозяйства. Особенно много забот было у механизаторов. С первыми лучами весеннего солнца они ушли в поле — на передний край битвы за урожай. С утра и до позднего вечера по полям двигались колонны машин: шла пахота, боронование, сев.

Да, в нашем сельском хозяйстве механизаторы, действительно, стали решающей силой!

ГИГИЕНИСТЫ ПОМОГАЮТ КОНСТРУКТОРАМ

Перед советскими конструкторами стоит нелегкая задача — создавать новые машины не только высокопроизводительными, но и облегчающими труд механизаторов.

Каждая вновь создаваемая машина проходит государственное испытание в специальных машинно-испытательных станциях — МИС. Лишь после тщательного и всестороннего изучения опытного образца такая машина получает «аттестат зрелости» и путевку в серийное производство.

Испытания новых машин — увлекательная исследовательская работа, в которой участвуют механизаторы, инженеры,

ТРУД И З

Кандидат медицинских наук В. Н. КОЗЛОВ

конструкторы, а также обязательно врачи-гигиенисты и физиологи, изучающие влияние условий труда на организм работающего.

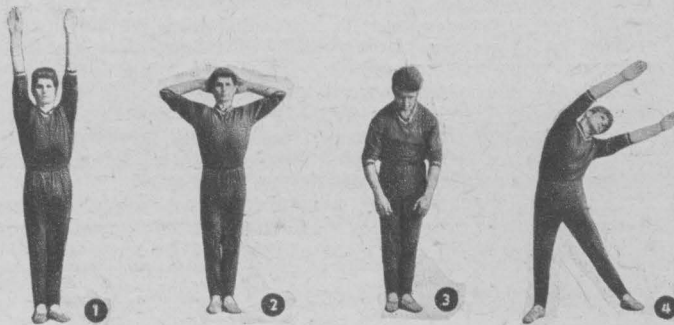
Инженеры-конструкторы жалуются, что врачи, принимающие участие в испытаниях новых сельскохозяйственных машин, становятся все более «придирчивыми». Это действительно так. Ведь сейчас создаются машины будущего, а это ко многому обязывает.

Сотрудникам нашего Саратовского научно-исследовательского института сельской гигиены за последнее время пришлось побывать на многих машинно-испытательных станциях страны и участвовать в изучении ряда опытных образцов скоростных, гусеничных и колесных тракторов, самоходных комбайнов, шасси, машин, используемых для применения ядохимикатов.

С особой охотой выезжаем мы в зерноградскую станцию; здесь санитарно-гигиенической характеристике машин уделяют очень большое внимание. Директор станции Г. К. Ксынкин справедливо считает, что условия труда на отечественных

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ МЫШЦ РУК: 1. Из исходного положения «руки вверх» — опустить их расслабленными. Из положения «руки в стороны» сделать взмах расслабленными руками вниз, скрестить их перед собой и вновь поднять вверх.
2. Заложить руки за голову. Сделать движение руками вверх. Взмахнуть расслабленными руками через стороны вниз.



сельскохозяйственных машинах должны быть отличными. Инженеры зерноградской машинно-испытательной станции тщательно знакомятся с данными гигиенических исследований и изучения реакции организма механизаторов на рабочую нагрузку. Наши рекомендации и гигиенические требования к конструкторам и заводам-изготовителям находят здесь и понимание, и поддержку.

Вспоминается такой случай. Для государственного испытания поступил новый опытный образец высокопроизводительного самоходного шасси СШ-75. При первом же знакомстве в машине были обнаружены серьезные недостатки: неудобная и тесная кабина, превышение предельно допустимых норм шума и вибрации. А температура воздуха в кабине при работающем двигателе была почти в два раза выше наружной. Поэтому через 2—3 часа работы водитель выходил из кабины потный, очень утомленный. Разве можно было допускать эту машину к серийному производству? Конечно, нет! Ее возвратили конструкторам для доработки.

В этом году Ростовский завод сельскохозяйственного машиностроения «Россельмаш» начинает выпуск нового самоходного комбайна СК-4. Проверка показала, что и при его конструировании были допущены нарушения существующих требований техники безопасности, имелись и серьезные гигиенические дефекты. Так, например, вибрация на рычагах управле-

вентиляцию и кондиционированный воздух. Кондиционер в любое время года и при любых наружных условиях обеспечит подачу в кабину очищенного и охлажденного (или согретого, в зависимости от надобности) воздуха.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРУДА МЕХАНИЗАТОРОВ

Имеет ли труд механизаторов какие-либо физиологические особенности, которые следует учитывать, организуя работу и отдых трактористов и комбайнеров? Безусловно.

Механизаторы, работающие на новых скоростных тракторах, испытывают сравнительно небольшую физическую нагрузку. Однако к концу рабочего дня тракторист все же чувствует усталость, порой жалуется: «пересидел ногу», «онемела рука», «болит спина».

Это объясняется тем, что утомляет сама рабочая поза тракториста, так как она требует мышечного статического напряжения, а это одна из самых утомительных форм мышечной деятельности. Ведь даже хорошо физически развитый человек, например, не в состоянии больше 3—5 минут удерживать вытянутую горизонтально вперед руку без груза.

Изучение влияния труда на мышечную работоспособность показывает, что утомление у тракториста как бы замаскировано. Это видно из такого примера. Если перед работой и после нее измерять у трактористов максимальную силу мышц кисти, то оказывается, что после работы она нередко возрастает на 2—3 процента. Казалось бы, мышечного утомления нет.

ДОРОВОЬЕ сельских механизаторов

ния превышала предельно допустимые нормы, а шум на площадке водителя достигал 102 децибел при норме 75; сидение жесткое и притом не регулируется по высоте; кабины вообще нет.

Был создан специальный координационный совет. Представители технической инспекции профсоюзов, Государственного технического надзора и санитарной службы, гигиенисты и физиологи резко критиковали конструкторов за то, что они мало позаботились о создании хороших условий труда водителей. Было призвано необходимым устранить отмеченные конструктивные недостатки. И это, конечно, будет сделано! Гигиенические требования к сельскохозяйственным машинам в нашей стране опираются на силу закона и продиктованы горячей заботой о здоровье человека.

Сейчас в Ленинграде создается опытный образец мощного трактора К-200. Кабина этого трактора будет полностью соответствовать гигиеническим требованиям, иметь надежную

Однако, если у тех же трактористов исследовать одновременно выносливость к мышечному статическому напряжению (то есть способность длительно сохранять усилие заданной величины), получается неожиданный результат. После работы выносливость у трактористов снижалась по сравнению с исходной на 25—30 процентов.

На работоспособность механизаторов сельского хозяйства влияет не только мышечная усталость, но и такие неблагоприятные производственные факторы, как шум, вибрация, запыленность и загазованность кабин, нарушение температурного режима в них. Все это также способствует утомлению.

Даже за одну смену работы у тракториста обнаруживается снижение остроты слуха на 20—25 децибел. Следует, однако, подчеркнуть, что после отдыха слух обычно полностью восстанавливается.

Сгибать их до скрещения перед грудью, затем, расслабив руки, опустить их вниз, а потом через стороны поднять вверх.

ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И НОГ:

движения расслабленного туловища.

3. Наклоны расслабленного туловища вперед и в стороны из различных стоек и выпадов.

4. Ноги шире плеч. Круговые

5. «Падение» расслабленного туловища с выпадом вперед — в сторону.

6. Взмахи расслабленной ногой вперед и назад.

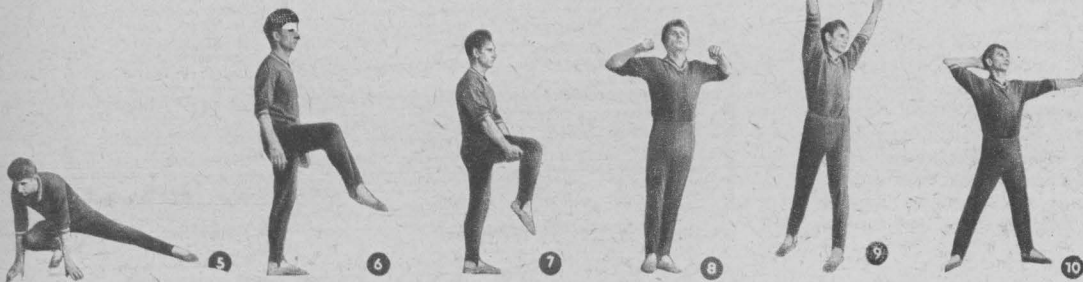
7. Поднимание ноги вперед, поддерживая ее руками снизу под бедро, с последующим расслаблением голени и «падением» всей ноги вниз.

«ПОТЯГИВАНИЯ»:

8. Ноги вместе, руки вытянуты вперед. Сжимая пальцы, с напряжением развести локти в стороны, потянуться. Затем, поворачивая ладони от себя, с напряжением выпрямить руки в стороны и вновь потянуться.

9. Ноги шире плеч, руки вверх. Приподнимаясь на носки, потянуться. Поворачивая туловище налево, с напряжением опустить руки через стороны вниз и в конце движения, возвращаясь в исходное положение, расслабить их.

10. Ноги врозь. Правую руку заложить за голову, левую отвести в сторону. Пальцы сжать; потянуться, напрягая мышцы. Затем сменить положение рук и вновь потянуться. Выпрямить напряженные руки в стороны, потянуться и опустить расслабленные руки.



Под влиянием вибрации возможны некоторые сосудистые расстройства — могут побледнеть и «онеметь» кончики пальцев рук и ног. А высокая температура воздуха в кабине подчас вызывает перегревание. После работы у тракториста иногда наблюдается снижение жизненной емкости легких. Происходят и некоторые другие функциональные изменения в организме, свидетельствующие об утомлении.

Опасно ли такое утомление для здоровья? Безусловно не опасно, если за время отдыха силы организма нормально восстанавливаются.

Как же нужно бороться с утомлением?

Известно, что здоровье и работоспособность во многом зависят от соблюдения соответствующих гигиенических правил на работе и в быту. Вряд ли кому-нибудь нужно доказывать положительную роль физических упражнений, особенно на свежем воздухе. И все же некоторые механизаторы считают, что раз они занимаются физическим трудом, им не обязательна физическая культура. Но жизнь показывает, что трактористы и комбайнеры, занимающиеся физической культурой, реже болеют, меньше утомляются и труд их более производительны, чем у людей, пренебрегающих физическими упражнениями.

Какие же виды физических упражнений можно рекомендовать механизаторам? (См. стр. 6—7).

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ УТОМЛЕНИЯ

Учитывая статический характер нагрузки, монотонность действующих раздражителей (шум, вибрация, однообразная картина поля), способствующих развитию явлений торможения в центральной нервной системе, трактористам и комбайнерам особенно полезны различные эмоциональные и подвижные спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, футбол.

Водный спорт, катание на лыжах и коньках тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют повышению выносливости. Прогулки на свежем воздухе и дыхательная гимнастика благотворно отражаются на общем самочувствии и служат хорошей тренировкой легочно-дыхательного аппарата. А ведь это очень важно, так как иногда весь рабочий день механизаторам приходится проводить в маленькой кабине, в которой существует свой собственный, не всегда благоприятный для здоровья микроклимат.

Прекрасные средства, предупреждающие отрицательное воздействие вибрации, — обтирание холодной водой, купание и самомассаж.

Спортом надо заниматься систематически и особенно в периоды, свободные от полевых работ. К началу интенсивных полевых работ не только технику нужно привести в отличное состояние, сам механизатор должен быть физически закален и натренирован.

Можно ли применять физические упражнения непосредственно в полевых условиях?

Организация групповых занятий производственной гимнастикой с трактористами и другими механизаторами в поле практически иногда трудноосуществима. Более приемлемы индивидуальные занятия.

Механизаторам можно рекомендовать физические упражнения, входящие в комплекс обычной утренней зарядки. Особенно эффективны в борьбе с утомлением трактористов, комбайнеров и других лиц, работа которых связана со статической нагрузкой, упражнения на расслабление мышц и типа «потягивания».

Наибольший эффект все эти физические упражнения дают в том случае, если их выполнять через каждые 2—3 часа работы в течение 5—7 минут. Если же нельзя прекратить работу и остановить трактор или комбайн, следует хотя бы несколько раз «потянуться» и на короткое время расслабить мышцы, не выходя из кабины.

Чтобы сохранить силы в период напряженных полевых работ, особенно в жаркое время года, необходимо развивать устойчивость организма к воздействию высокой температуры.

Большую роль играет питьевой режим. Усиленное потоотделение ведет к повышенному выведению из организма жидкостей и солей. Непрерывно хочется пить, но выпитая жидкость вновь уходит с потом, и жажда усиливается. А прием большего количества жидкости создает повышенную нагрузку на сердечно-сосудистую систему; это ослабляет организм.

Вот почему следует ограничить прием жидкости во время жары. Жители некоторых южных районов страны обычно утром, до работы, выпивают много чая и этим создают «депо жидкости» в организме. Днем же, в разгар жары, они не пьют совсем или пьют очень мало, а самочувствие и работоспособность остаются хорошими.

Вечером, когда спадает жара, они вновь пьют чай. Экспериментальное изучение подобного питьевого режима подтверждает его положительное значение.

Норма выпиваемой жидкости в каждом отдельном случае может быть различной, зависит она и от индивидуальных особенностей организма. Но то, что следует ограничить прием жидкости в очень жаркие дни, — бесспорно. Для утоления жажды можно выпить лишь несколько глотков воды или просто пополоскать рот. Хорошо утоляет жажду подкисленная или слегка подсоленная вода. Запасы питьевой воды нужно хранить в чистой бачке, который каждый день следует тщательно промывать и заполнять свежей водой.

Ухудшает условия терморегуляции и способствует перегреванию организма загрязнение кожи. Если кожа загрязнена, процесс терморегуляции может снижаться до 65 процентов. В теплое время года механизаторы должны особенно тщательно следить за чистотой своего тела: после смены обязательно принять душ или вымыться с мылом в бане.

Учитывая, что в полевых условиях не всегда можно оборудовать достаточное количество душевых установок, наш институт предлагает оборудовать на крыше кабины трактора плоский навесной жестяной бачок для хранения воды, присоединив к нему легкий резиновый шланг и распылитель. Тракторист непосредственно в поле, около своего трактора, сможет принять душ.

...Покрылись густым зеленым покровом поля. Скоро наступит горячая пора уборки. На поле выйдут новые отряды механизаторов, станут в строй комбайны, тракторы вооружатся прицепными орудиями для уборки урожая.

И все мы — гигиенисты сельского хозяйства, инженеры-конструкторы, заводские рационализаторы — должны приложить все силы, чтобы создать труженикам полей условия для высокопроизводительного и здорового труда.

Саратов

На Вкладке

ПОСЛЕДНИЙ ЭКЗАМЕН

Тулеский комбайновый завод начинает организацию производства самоходных шасси для работы с различными сельскохозяйственными машинами. На шасси устанавливают грузозахватные платформы для перевозки грузов, комбайн, жатку, сеялку, погрузочные механизмы. Эта универсальная машина будет работать круглый год в самых различных условиях — в дождь и снег, под палящим солнцем и на пронизывающем ветру.

В конструкции кабины учтены требования врачей-гигиенистов, изучавших условия труда сельских механизаторов. — Хорошая кабина! — говорит тракторист-испытатель С. П. Ходаков.

Самоходное шасси получает «путевку в жизнь». Волнуются С. П. Ходаков, конструктор

В. Н. Гребенников, инженер-испытатель Н. М. Тиманов и конструктор В. А. Баташев. Последнее слово за придиричивым экзаменатором — заслуженным врачом РСФСР А. Н. Коростелевым (крайний справа). Но и его оценка — отличная!

Кабина просторна, закрыта, стены ее — из стекла. В кабине установлены отопительные приборы и вентилятор. В новой машине облегчено управление благодаря тому, что руль имеет специальное устройство — гидросилитель. Предусмотрена световая сигнализация для контроля за работой отдельных узлов машины; если возникнет неполадка, на щитке перед трактористом загорается лампочка.

Текст и фото
Вл. КУЗЬМИНА





12 ДНЕЙ

Профессор О. В. МАКЕЕВА



ьясь. Для этого надо ставить таз на высокую подставку. Не следует поднимать на плиту и снимать бак с бельем.

Тяжесть, конечно, понятие относительное. Некоторые специалисты дают беременным женщинам такой совет: ежемесячно уменьшать вес поднимаемой тяжести на 2 килограмма, начиная расчет с трети собственного веса. Если, к примеру, женщина весит 60 килограммов, то в первый месяц беременности она может поднять 18 кило-

граммов, во второй — 16 и так далее.

Надо чередовать работу с отдыхом и прогулками. Чтобы прогулки не утомляли, ходить надо медленно, по ровному месту. Тогда после пребывания на воздухе беременная будет чувствовать себя бодро и настроение у нее будет хорошее. В конце беременности следует гулять не менее трех раз в день.

Почему так важно пребывание на свежем воздухе? Изменения в обмене веществ, связанные с беременностью, вызывают повышенный расход кислорода в организме матери. Потребность плода в кислороде, особенно к концу беременности, тоже необычайно велика. Природа сделала так, что потребность эта обеспечивается особым строением плаценты — детского места, ее большой дыхательной поверхностью, обилием эритроцитов в крови плода и матери и другими приспособительными механизмами.

Но для того чтобы эти механизмы лучше «сработали», женщина должна как можно больше дышать свежим, чистым воздухом. Лучшее время для прогулок: утром — после завтрака, днем — перед обедом и вечером — перед сном.

Один из важнейших элементов режима дня будущей матери — физические упражнения. Они способствуют укреплению здоровья и благоприятно влияют на подготовку организма к предстоящему материнству. Роды у женщин с хорошим физическим развитием протекают быстрее и легче, у них реже наблюдаются осложнения.

Специальный комплекс для беременных включает физические упражнения, укрепляющие мышцы живота, тазового дна, развивающие умение правильно и глубоко дышать, что в дальнейшем очень облегчает роды. В последние месяцы беременности следует сократить упражнения, выполняемые стоя, так как в этот период кровообращение в ногах несколько затруднено. О выборе комплекса гимнастики следует посоветоваться с врачом.

В последние недели беременности рекомендуется носить специальный бандаж, который можно купить в аптеке или заказать в мастерской. Следует подумать и об одежде, не стесняющей движений, не сжимающей грудь и живот.

К концу беременности у женщины перемещается центр тяжести тела, изменяется ее походка. В это время особенно важно, чтобы обувь была просторной и устойчивой.

Чередование движения и покоя — залог хорошего самочувствия женщины. Надо бережно охранять сон будущей матери: ведь сон — самый полный отдых. Хорошо известно, что в лечении многих заболеваний, а также осложнений беременности сон часто становится лучшим лекарством.

Длительность сна не может быть определена одинаково для всех; она зависит от состояния нервной системы, сложившихся привычек и многих других причин. Все же необходимо спать ночью не менее восьми часов; помимо того, днем нужно спать или отдыхать лежа приблизительно в течение часа; комната, где отдыхает беременная, должна быть хорошо проветрена. Важно после сна не ощущать вялости, разбитости, а чувствовать себя свежей, отдохнувшей.

Правильное питание женщины, соблюдение водного режима в последние месяцы беременности имеют очень большое значение. Так как плод в это время занимает большое место (к концу беременности длина матки увеличивается в 10 раз, а ширина в 4 раза), вместимость желудка уменьшается, и женщина даже после приема небольшого количества пищи чувствует себя сытой, а несколько лишних ложек первого или второго вызывает тяжесть и даже боль «под ложечкой». По-

ИРИНА Ивановна проснулась как всегда рано и по привычке взглянула на часы — не опоздать бы на работу. Но тут же вспомнила, что ей сегодня уже не надо спешить, с сегодняшнего дня она свободна, получила декретный отпуск. Предстоящий день казался ей невероятно длинным. Как много можно будет сделать! Но сначала Ирина Ивановна решила отоспаться хорошенько и поднялась с постели только часам к двенадцати. Чувствовала она себя совсем разбитой. Поздно позавтракала и принялась за домашние дела.

Вернувшись с работы, муж застал ее бледной, неприспособленной. Обычно с работы они возвращались почти одновременно. Ирина была хотя и усталой, но подтянутой, энергичной и веселой даже в дни, предшествовавшие отпуску.

Назавтра повторилось то же самое: Ирина почти полдня лежала, настроение у нее было скверное.

— Может быть, у тебя какое-нибудь осложнение? — тревожился муж. — Не откладывай, пойдешь скорее к врачу...

Но в женской консультации Ирину Ивановну успокоили. Врач сказал, что беременность у нее протекает нормально, чувствует же она себя плохо потому, что выбилась из привычного ритма жизни, а нового, разумного не сумела создать. Между тем такой режим необходим будущей матери. Он помогает подготовиться к предстоящим родам так, чтобы самой быть здоровой и чтобы ребенок появился на свет тоже здоровым и крепким.

Ведь недаром советское законодательство приняло мудрый и человеколюбивый закон о декретном отпуске, предоставило будущей матери льготы, которые дают ей возможность провести время перед родами с наибольшей пользой для своего здоровья.

Как должна женщина разумно использовать этот отпуск — сто двенадцать свободных дней? Обдумывая режим своего дня, надо прежде всего помнить, что беременность — естественный физиологический процесс, он не вызывает каких-либо болезненных изменений. Напротив, нормально прошедшая беременность и роды только укрепляют организм, женщина по-настоящему расцветает, хорошеет.

Здоровая женщина не должна менять свой привычный ритм жизни; ей полезно и даже необходимо понемногу заниматься физическим трудом, делать гимнастику.

Беременность, естественно, предъявляет к организму повышенные требования — теперь женщине надо заботиться не только о себе, но и о зреющей в ней новой жизни. Эти требования особенно возрастают в последние недели перед родами. В это время будущая мать, свободная от служебных забот, должна уделять максимум внимания своему здоровью.

Прежде всего с первых же дней отпуска необходимо установить правильный распорядок дня, чтобы не произошло того, что случилось с Ириной Ивановной. Но мало только установить себе режим — его надо неукоснительно соблюдать, а это порой требует некоторого напряжения воли. Так как беременная женщина по существу здорова, она не должна отказываться от посильной домашней работы. Однако не следует поднимать тяжести, чрезмерно уставать; надо избегать работы, требующей резких, быстрых движений, например вытряхивания одеял, колки дров. Стирать можно, но понемногу и не нагиба-

На высадке

Вот оно, счастье!

Фото Вл. КУЗЬМИНА

этому в последние месяцы беременности есть надо чаще и небольшими порциями.

В рационе беременной должно содержаться необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Поступающие с пищей белки идут не только на восстановление белков организма женщины, но и интенсивно расходуются на построение тканей плода. Поэтому в рацион беременной должны входить продукты, содержащие полноценные белки,— мясо, рыба, молочные изделия.

Необходимо, чтобы в организм матери поступали минеральные соли, которые участвуют в обмене веществ беременной и идут на развитие костей плода.

Если в организме матери недостает, например, солей кальция, то образуется так называемый кальциевый дефицит, и на построение скелета плода расходуется кальций из костей матери; кроме того, при недостатке солей кальция разрушаются зубы матери, ногти ее становятся ломкими. Вот почему беременной необходимо употреблять молоко, творог, сыр и другие продукты, содержащие соли кальция и фосфора.

Особое значение в питании беременных имеют витамины А, С, D, E, В₁.

Витамин А содержится в печени, яйцах, молоке, сыре, коровьем масле, рыбьем жире; источники витамина С — картофель и другие свежие овощи, лимоны, апельсины, ягоды, шиповник, черная смородина; витамин D имеется в печени рыбы, сливочном масле, яичном желтке; витамины группы В содержатся главным образом в мясе, печени, ржаном хлебе, в овсяной крупе, дрожжах, а витамин E — в земляных орехах (арахис), кукурузе, горохе, растительном масле.

Эти витамины способствуют лучшему росту и развитию плода, более нормальному течению родов, предупреждению послеродовых инфекционных заболеваний.

Исследования показали, что в пору своей внутриутробной жизни плод не только усиленно расходует витамины, но даже откладывает некоторые из них «про запас». В надпочечнике плода, например, обнаруживается в четыре с половиной раза больше витамина С, чем у взрослого.

Вот почему необходимо есть продукты, содержащие витамины, употреблять синтетические препараты витаминов.

Во вторую половину беременности и особенно в дни декретного отпуска женщина должна совершенно исключить из своего рациона острую и соленую пищу, различные пряности. Мясо и рыбу рекомендуется ограничить, употребляя их только в отварном виде. Предпочтение следует отдавать молочно-растительным блюдам. Чтобы не возникли не-

правимые изменения в организме матери и ребенка, беременная не должна употреблять никаких напитков, содержащих даже самый незначительный процент алкоголя. Количество жидкости на девятом месяце следует несколько ограничить, выпивать не более 4—5 стаканов (учитывая и суп).

Конечно, очень важна забота о физическом состоянии беременной, но не следует забывать о ее душевном, психическом здоровье.

Еще сотни лет назад люди знали о большом значении бодрого хорошего настроения у будущей матери. У некоторых народов беременным запрещалось присутствовать на похоро-

нах, посещать кладбища, выступать на суде в качестве свидетельницы.

Психика женщины в последние месяцы беременности особенно легко ранима, ее надо щадить, помнить об огромной силе слова, которым можно и ранить, и подбодрить. Надо, чтобы родные создали дома ровную, спокойную обстановку, оберегали женщину от душевных травм, волнений, тяжелых переживаний — ведь они могут нарушить правильное течение беременности, сказаться на нервной системе будущего ребенка.

Чем ближе заветный день, тем все больше к радости ожидания примешивается боязнь родов. И в это время близким надо быть особенно внимательным и чутким к женщине. Надо объяснить ей всю важность занятий в женской консультации, где проводят психопрофилактическую подготовку к родам. Эта подготовка дает женщине ясное представление о родах как о естественном процессе, помогает правильно вести себя во время родов, уменьшить болевые ощущения. Опыт показал, что у женщин, прошедших психопрофилактическую подготовку, роды проходят менее болезненно.

За десять — двадцать дней до родов появляются некоторые признаки предстоящего: матка слегка опускается, это дает возможность легче дышать, легче становится ходить...

Начало родов характеризуется регулярными схватками. Как только они начались, — пора ехать в родильный дом...

И вот новый человек появился на свет. Вместе с ним пришли радость и новые заботы.

Первое время мать еще немного слаба. Вторая половина декретного отпуска дает ей возможность восстановить свои силы, правильно организовать уход за ребенком.

Мысли о малыше, тревоги о нем поглощают женщину целиком. Но она обязана подумать о себе. Необходимо, как и до родов, делать утром гимнастику, бывать на воздухе, спать не меньше восьми часов в сутки; в работу включаться постепенно. Ведь здоровье ребенка во многом зависит от здоровья матери.

Чтобы избежать различных воспалительных заболеваний, надо тщательно соблюдать правила личной гигиены. Душ можно принять на 6—7-й день. Ходить в баню, принимать ванну можно только к концу послеродового периода, то есть через 6—8 недель после родов. Раньше этого срока родовые пути еще не полностью заживают, и в них может проникнуть инфекция.

После родов в материнской груди появляется молоко. Вскармливание ребенка идет на пользу не только малышу, но и матери, так как у нее быстрее восстанавливается то состояние органов, какое было до беременности.

К концу декретного отпуска силы матери вполне восстанавливаются, она может снова приступить к работе.

И в это время ей на помощь приходит советское законодательство. Матерям, кормящим грудью, не реже чем через три с половиной часа предоставляются перерывы во время работы длительностью не менее получаса. Растить и воспитывать ребенка, защищать его от болезней семье помогают детские поликлиники. Ничто в нашей стране не омрачает радости материнства. «Обеспечить счастье детство каждому ребенку!» — такую цель поставила Коммунистическая партия. А если счастлив ребенок, значит, счастливы и мать и отец.



Хорошо проводят свой декретный отпуск женщины в московском доме отдыха для беременных в Сокольниках

Фото В. ЗАЙЦЕВА

Народные

УНИВЕРСИТЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Кандидат исторических наук Р. Б. КАГАНОВИЧ

ДЕСЯТКИ тысяч людей заканчивают учебный год в народных университетах здоровья. Еще два года назад насчитывалось лишь несколько таких университетов, а ныне их уже свыше 1500 и число их продолжает расти. В Ленинградской области, например, открыто свыше 250 университетов. Советская общественность горячо поддержала это новое, очень полезное начинание.

Хотя университеты здоровья начали свою деятельность совсем недавно, они уже принесли большую пользу. Гигиенические знания, полученные слушателями, помогают перестраивать быт, налаживать правильный режим труда, отдыха, питания.

Слушатели используют приобретенные новые знания и опыт не только для самих себя, но и делятся ими с членами семьи, знакомыми, сослуживцами, соседями.

Конечно, окончив Университет здоровья, человек не может лечить ни себя, ни своих знакомых. Его учат, как нужно укреплять и сохранять здоровье, правильно разбираться в том, что полезно и вредно организму, как организовать рациональный режим труда и быта. Он сможет ухаживать за больными, правильно кормить их, делать обтирания, ставить согревающий компресс, банки, считать пульс.

А как важно знать приемы первой доврачебной помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях — приступах болей, кровотечениях, ожогах, отморожениях! Ведь нередко богат, что нужно принять меры немедленно, еще до того, как придет врач.

Университет обычно посещают представители всех слоев населения — рабочие и служащие, учащиеся и колхозники, пенсионеры и домашние хозяйки. Но есть и такие университеты, которые созданы для отдельных групп трудящихся определенных профессий. Так, например, в Прокопьевске Кемеровской области создан Университет здоровья на шахте. Слушателей — шахтеров знакомят с рациональным режимом их труда и отдыха, обучают физическим упражнениям, полезным в условиях производства, рассказывают о мерах предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма. Такие же университеты открыты на шахтах имени Ем. Ярославского, Ленинском руднике и ряде других предприятий Кузбасса.

В сельских университетах здоровья, кроме занятий по общим медицинским и гигиеническим вопросам, читают лекции о профилактике сельскохозяйственного травматизма, гигиене труда и быта механизаторов, доярок и тружеников других профессий.

Под влиянием Университета здоровья в колхозе имени XX партсъезда Орловской области колхозники занялись благоустройством всех сел. Они посадили зелень на усадьбах, построили баню, вырыли новые колодцы, вода в которых обязательно хлорируется. К началу полевых работ в каждом селе были открыты детские ясли, на фермах организованы санитарные посты.

Второй год в колхозе «Красное знамя» Гомельской области работает Университет здоровья, который посещают свыше 250 человек. Тематика занятий — интересная и разнообразная. Тут и популярный рассказ о достижениях советской медицины и перспективах ее развития; тут и советы, как предупреждать заболевания, как ухаживать за больными на дому, соблюдать личную гигиену.

Такой же Университет работает при Чагодской больнице Вологодской области. Отделения этого Университета организованы в близлежащих колхозах. Наиболее активные слушатели стали санитарными уполномоченными. Они проверяют работу детских учреждений, столовых, оказывают первую доврачебную помощь заболевшим.

В ряде мест организованы университеты для молодых матерей, их обучают уходу за новорожденными и детьми раннего и грудного возраста; на практических занятиях они учатся шить одежду для малышей, готовить им вкусную пищу.

Интересным начинанием являются родительские университеты. В них опытные врачи и педагоги читают лекции на медицинские и педагогические темы, например о развитии умственных способностей у ребенка, о трудовом воспитании детей в семье, о формировании характера.

Важная особенность преподавания в университетах здоровья — сочетание теории и практики. Для примера расскажем, как были организованы занятия в Университете здоровья при Центральном институте санитарного просвещения. Прежде чем дать слушателям понятие о профилактике заболевания, мы знакомим их со строением и функциями организма человека — физиологией нервной системы, сердечно-сосудистой системы, пищеварения. Слушателям была прочитана лекция о строении и особенностях органов пищеварения у человека. Затем им было показано на экране движение комка пищи по всему пищеварительному тракту.

Во время занятий была препарирована крыса, и слушатели увидели органы пищеварения этого млекопитающего животного. В опытах продемонстрировано воздействие соков на питательные вещества, например слюны на

крахмал, желудочного сока на белок. Лишь после такой теоретической подготовки была прочитана лекция о заболеваниях органов пищеварения, о предупреждении пищевых отравлений и показаны научно-популярные кинофильмы.

Слушателям вручили литературу по этим вопросам, примерные меню и рецепты приготовления диетических блюд, списки рекомендуемой литературы для самостоятельной работы.

Большой интерес вызвала выставка пищевых продуктов и блюд.

Примерно по такому же принципу были организованы занятия на тему о болезнях сердца и кровеносных сосу-



Сегодня в Университете здоровья при Центральном институте санитарного просвещения практические занятия. Интересно увидеть под микроскопом строение органов кровообращения!

Фото А. ПОГОСТСКОГО

дах, о работе нервной системы и ее заболеваниях. Была, например, показана работа изолированного сердца млекопитающего, влияние на него различных веществ — алкоголя, адреналина.

В создании университетов здоровья участвуют дома санитарного просвещения. Активно содействуют этому весьма важному и нужному начинанию партийные, профсоюзные и другие общественные организации. Преподают в университетах здоровья ученые, опытные врачи.

Огромный культурный рост вызывает у населения потребность в более обширных глубоких гигиенических и медицинских знаниях. Это особенно важно в период развернутого строительства коммунизма, осуществления великих задач, поставленных Программой КПСС, воплощения в жизнь лозунга партии: «Все во имя человека, для блага человека».

ОТЗВЕНЕЛИ звонки, опустели школы, но не закончился учебный год: ученики старших классов — на производственной практике. Сельские школьники занимаются производительным трудом в колхозах и совхозах. Ребята вышли на поля, на виноградники, в огороды и сады.

Самый богатый опыт участия школьников в сельскохозяйственном производстве накопили ставропольцы. Это здесь, в Григориполисской средней школе Новоалександровского района еще до принятия закона о перестройке средней школы (и как бы в подтверждение его жизненности) были созданы ученические производственные бригады.

Велико образовательное и воспитательное значение такой работы. Ученики совершенствуют свои знания, обогащая книжные сведения непосредственной практикой, а окончив среднюю школу, имеют профессиональную подготовку для работы в сельском хозяйстве.

В прошлом году, выступая на совещании передовиков сельского хозяйства районов Северного Кавказа, Никита Сергеевич Хрущев дал высокую оценку работе ставропольских школьников. Он подчеркнул, что самое главное не продукция, которую они получают, а то, что «в ученических бригадах школьникам прививается уважение к сель-



скохозяйственному производству, любовь к труду. Здесь хорошо сочетается образование и воспитание у молодежи стремления быть полезной нации, участвовать в производстве материальных ценностей, необходимых обществу. Ученические бригады — школа воспитания активных строителей коммунизма».

Опыт ставропольцев привлек внимание педагогов, комсомольских организаций и всей общественности. Много мыслей, предложений, вопросов рождала эта, в то время еще непривычная практика. Не раз задавался и такой тревожный вопрос: не отразится ли физическая работа на здоровье подростков? Разрешить это сомнение могли, разумеется, только врачи. В прошлом году сотрудники Института физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук РСФСР наблюдали за ученической бригадой станции Новоалександровская. Первое медицинское обследование было проведено в июне, второе — в сентябре. Результаты сравнения оказались отрядными.

Под влиянием сельскохозяйственных работ состояние здоровья и физическое развитие школьников не только не ухудшилось, а, наоборот, стало заметно лучше. Произошли благоприятные изменения в сердечно-сосудистой деятельности. Увеличилась жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, масса мышц, их выносливость. Примерно в два с половиной раза уменьшилось число школьников, имевших физическое развитие ниже среднего, и почти вдвое увеличилось число учащихся с физическим развитием выше среднего.

Да это и понятно — ведь сельскохозяйственные работы относятся к числу наиболее благоприятно влияющих на состояние здоровья и физическое развитие. Уже только одно длительное пребывание на свежем воздухе способствует укреплению здоровья, снижению умственной утомляемости, повышает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови. Сочетание длительного пребывания на свежем воздухе с рационально организованным физическим трудом увеличивает оздоровительный эффект.

Но, подчеркиваем, труд должен быть организован рационально. Надо позаботиться и об отдыхе школьников, и об организации их быта, и о питании. В колхозе, где проводили практику пригородно-колхозные школьники, все это было хорошо продумано — потому и результаты получились хорошими.

Не все виды сельскохозяйственного труда доступны школьникам и не все без исключения дети могут участвовать в производственной практике. Вот почему перед ее началом необходимо провести медицинский осмотр, направив на практику ребят, не имеющих значительных отклонений в состоянии здоровья. Остальные могут участвовать в работе с разрешения врача только при условии индивидуальной нагрузки.

Даже крепким, физически хорошо развитым подросткам следует поручать лишь такие работы, которые соответствуют возрастным возможностям их организма. Необходимо учитывать, что у школьников 13—15 лет могут быть хорошо развиты быстрота и ловкость движений, но только с 16 лет происходит интенсивное развитие силы и выносливости. Поэтому особенно важно ограничивать объем работы, которые заключаются исключительно в переноске тяжестей весом более 4 килограммов. Переноска тяжестей может занимать не более 1/3 рабочего времени, но и при этом условии разрешается переносить вручную юношам 15 лет — до 8 килограммов, 16—18-летним — до 16 килограммов, девушкам 15 лет — до 5, 16—18-летним — до

УЧЕНИЕ ПР

Кандидат медицинских наук Г. П. САЛЬНИКОВА

Фото П. ЗАХАРЕВСКОГО

10 килограммов. Эти нормы приведены в Сборнике законодательных актов о труде.

Школьникам 13—15 лет рекомендуются работы малой и средней трудоемкости, например обирание червей, обрезка кустов, очистка коры, побелка стволов деревьев, сбор ягод и овощей, рыхление почвы.

Очень часто, устанавливая детям характер работы, организаторы производственной практики руководствуются только одним показателем — какой это класс? Но ведь в одном классе могут учиться дети неодинакового возраста. А разница в один — два года у подростка весьма и весьма существенна.

Даже ребят из X—XI классов, если им нет еще 18 лет, не следует допускать к работам, неблагоприятно влияющим на растущий организм; что же касается тяжелых физических нагрузок и работ, требующих повышенного внимания, то здесь подход должен быть сугубо индивидуальный. Так, школьники 17 лет допускаются к работе на сельскохозяйственных машинах, если они имеют разрешение медицинской комиссии, согласно рабочего коми-

Ученики Преградненской школы (Ставропольский край) засыпают семена в сеялки. Зеленеет, колосится, всходы, растите, добрые урожаи!



тета и права на вождение машины, выданные специальной комиссией. Работать на тракторе и комбайне школьник должен только под руководством квалифицированных трактористов и комбайнеров, причем не более трех часов в день; остальное время можно посвятить, например, техническому уходу за машиной.

Положение об ученической производственной бригаде, разработанное Министерством просвещения РСФСР, предусматривает продолжительность рабочего дня. Для учащихся V—VI классов она не должна превышать трех часов, для учащихся VII—VIII классов — четырех часов, для учащихся IX—XI классов — шести. В это время должны входить и перерывы.

Опыт работы ученической производственной бригады полеводов и овощеводов в колхозе имени В. И. Ленина (Ставропольский край) показал, что целесообразно после 50 минут работы устраивать десятиминутные перерывы. Помимо этих сравнительно небольших перерывов, в середине рабочего дня необходим перерыв более длительный (получасовой), во время которого школьники должны поест. Необходимость такого перерыва диктуется значительным снижением работоспособности и нарастанием утомления у учащихся к концу первой половины рабочего дня. Тридцать минут отдыха, да еще стакан молока, простокваши с бутербродом восстанавливают работоспособность школьников.

Гигиенисты специально изучали изменения работоспособности учащихся разного возраста. Установлено, что

ным чередованием различных видов труда, а также проведением производственной гимнастики, включающей движения, требующие работы мышц — разгибателей спины: наклонов, поворотов и выгибания туловища, отведения рук назад.

Удобство рабочего места, разумный питьевой режим — все это обязательные правила гигиены труда сельского механизатора. И если они важны для взрослых, то для подростков — тем более.

Во многих школах Ставропольского края школьники остаются в колхозе на все время производственной практики. Руководители колхозов позаботились о том, чтобы детям бы-



ОДОЛЖАЕТСЯ

в поле

реакции их организма менее совершенны, менее «экономны», чем у взрослого. В связи с этим утомляемость 14-летнего школьника примерно в 2,6 раза, а 16-летнего примерно в 2 раза выше утомляемости взрослого. Изучение производительности труда учащихся IX—X классов показало, что при работах малой и средней трудоемкости фактическая выработка школьников 16—17 лет соответствует 75—80 процентам почасовой выработки взрослых колхозников. При ручных работах большой трудоемкости, в частности оканывании фруктовых деревьев, почасовая выработка юношей этого возраста составляет 60—65 процентов, а у девушек — всего 25 процентов выработки взрослых.

Вот почему никак нельзя согласиться с бытующей кое-где практикой, когда, определяя задания для школьников, руководители размышляют примерно так: взрослый сделал бы эту работу за восемь часов, а раз рабочий день школьника — 4 часа, значит он должен сделать половину. Такое мнение совершенно неправильно. В каждом отдельном случае апроному следует составлять для учащихся задание соответственно возрастным возможностям школьников и степени трудности работы.

Очень важно обучить школьников рациональным приемам. Утомляемость может, в частности, зависеть не только от объема работы, но и от ее темпа. При трудоемкой работе он не может все время оставаться одинаковым. Исследования показали, что нормальные реакции организма (частота пульса, дыхания) лучше всего восстанавливаются при переменном темпе работы. Наиболее выгодным с физиологической точки зрения является некоторое замедление темпа во вторую половину рабочего дня.

Изменение работоспособности учащихся в значительной мере определяется положением тела во время работы. Полеводы и садоводы обычно работают несколько согнувшись — стоя или сидя. Преимущественная нагрузка при такой позе падает на мышцы — сгибатели туловища. По данным специальных исследований, это создает в несколько раз — от 4 до 10 — большее напряжение мышц, чем при прямом положении. Вот почему такая, казалось бы, несложная работа, как прополка, оказывается очень утомительной для школьников — ведь полют обычно сидя на корточках. Утомление можно уменьшить рациональ-

ли созданы хорошие условия.

Школьный полевой стан напоминает собой пионерский лагерь. Отдельные павильоны — спальни для мальчиков и девочек, клуб с помещениями для библиотеки, совета звеньевых, комната тихих игр, кухня с подсобными помещениями, умывальные, — все это дает возможность правильно организовать быт школьников, соблюдать режим дня.

Если ребята во время практики живут дома, а к месту работ их ежедневно привозят, необходимо также обеспечить им двухразовое горячее питание, дневной отдых, возможность проведения водных процедур.

Начинать работу надо пораньше с тем, чтобы в самое жаркое время дня ребята уже были свободны. Если ученики остаются на полевом стане круглосуточно, старше (IX—XI классы) должны работать в два приема — четыре часа утром и два — под вечер.

Ученические производственные бригады рождены инициативой молодежи, ее горячим стремлением участвовать в общественно полезном труде. С особым энтузиазмом работает молодежь в нынешнем году. Решения мартовского Пленума ЦК КПСС, наметившего меры крутого подъема сельского хозяйства, хорошо известны школьникам. Внести свой, пусть пока маленький вклад в государственное важное дело, помочь Родине — вот о чем мечтают ребята. Подростков захватывает, увлекает серьезность и важность того, что они делают, а это один из лучших стимулов высокой работоспособности, бодрого настроения. Ведь только интересный, увлекательный, а главное, — полезный труд дает то замечательное ощущение, которое Павлов образно назвал «мышечной радостью».

Ответственность за соблюдение режима труда, а если ребята проводят в колхозе все время, то и за соблюдение режима дня несут педагоги школы. Их долг — позаботиться о том, чтобы одинаково хорошо были поставлены и труд, и отдых детей, чтобы за время практики молодежь получила рабочие навыки, хорошую физическую закалку.

ПРЕДУПРЕЖДЕ

Профессор И. М. ЭПШТЕЙН

Рисунки И. ОФЕНГЕНДЕНА

К ВРАЧАМ, ведущим амбулаторный прием, очень часто обращаются больные острым циститом. Они приходят на прием не только к специалистам по заболеваниям мочеполовой системы — урологам, но и к терапевтам, гинекологам, хирургам. И это не случайно. Почему они ищут помощи у врачей столь различных специальностей? Ответ на этот вопрос становится особенно убедительным, когда мы знакомимся с некоторыми особенностями анатомии и физиологии мочевого пузыря.

потерю аппетита. Однако температура по большей части остается нормальной, так как микробы и продукты их жизнедеятельности — токсины — мало всасываются слизистой оболочкой мочевого пузыря. В нормальных условиях она очень устойчива к воздействию микробов, попавших в пузырь.

Этот вывод подтверждается и научными опытами. Французский ученый Ребло вводил в мочевой пузырь подопытных животных болезнетворных микробов, однако цис-



Название заболевания — цистит — произошло от греческого слова «цистос», что означает пузырь, а окончание «ит» свидетельствует о том, что в мочевом пузыре началось воспаление.

Мочевой пузырь представляет собой мышечный эластичный резервуар, расположенный в центре так называемого малого таза. Переполненный, он несколько вдается в брюшную полость. У мужчин он соприкасается сзади с прямой кишкой, снизу — с предстательной железой; у женщин позади мочевого пузыря расположены матка и влагалище.

Благодаря соседству многих органов, которые соединены с мочевым пузырем многочисленными кровеносными и лимфатическими сосудами, создаются условия, при которых заболевание любого из этих органов может отрицательно повлиять на мочевой пузырь. По кровеносным и лимфатическим путям из матки или придатков, из предстательной железы или прямой кишки болезнетворные микробы — стрептококки, стафилококки, диплококки, кишечные палочки — могут попасть в мочевой пузырь и тогда начинается его воспаление.

Обычно слизистая оболочка пузыря невосприимчива к различным раздражениям. Но когда начинается воспаление, человек испытывает сильную боль, особенно в конце мочеиспускания.

Далее все чаще и чаще появляются позывы, которые больной не в силах подавить и вынужден опорожнять пузырь через 10—20 минут, а то и чаще.

Заметить неблагополучие можно и по другим признакам: последние капли выделяющейся мочи нередко окрашены кровью в красный цвет, мутны от примеси гноя.

Нарушение выделительной функции тотчас же сказывается на всем организме. Человек жалуется на вялость,

тит у них не развивался, а спустя 3—4 часа моча очищалась от микробов. Приходилось дополнительно травмировать слизистую оболочку пузыря, чтобы началось воспаление.

Для возникновения цистита недостаточно только попадания в мочевой пузырь микробов. Нужны какие-то дополнительные условия, предрасполагающие к заболеванию. Большую роль в возникновении цистита играет переохлаждение организма. Многие больные, рассказывая об обстоятельствах, предшествовавших заболеванию, сообщают, что цистит появился у них после того, как они посидели на сырой земле или долго пробыли в холодной воде. Большинство заболевших, как затем выясняется, — люди не закаленные, склонные к простуде. Иногда в возникновении цистита повинна длительная, сознательная задержка опорожнения мочевого пузыря, вызванная тем, что люди по каким-либо причинам стесняются прервать беседу, уйти с собрания.

Развитию заболевания благоприятствует расстройство кровообращения в малом тазу на почве воспалительных процессов в женских половых органах, а у мужчин — воспаление предстательной железы. Задержка мочи, а затем и цистит происходят порой в результате увеличения предстательной железы или сужения мочеиспускательного канала.

Нарушение деятельности кишечника, частые запоры, колиты также приводят иногда к циститу.

При любом заболевании — гриппе, ангине, тифе — инфекция может попасть в мочевой пузырь. Нельзя не обратить внимание еще на одну причину цистита. При криминальном аборте едкая жидкость, используемая для прерывания беременности, нередко ошибочно вводится не в матку, а в мочевой пузырь, вызывая ожог слизистой оболочки.

НИИ ЦИСТИТА

Встречаются и так называемые химические циститы, возникающие вследствие самолечения, неправильного использования лекарств, передозировки сульфаниламидов, уротропина и других средств. Лекарства при различных заболеваниях может назначать только врач, знающий их возможную комбинацию и дозировку, наблюдающий за их действием на человека.

В связи с этим особо надо подчеркнуть вред от самолечения. Оно приводит зачастую к очень тяжелым последствиям: заболевание распространяется вверх по мочеточникам, наносится поражение почкам.

Как это может произойти? Приведу один из многих фактов нашей практики. Гражданка В. заболела циститом, но к врачу не пошла: ее соседка недавно перенесла подобное заболевание и дала, с ее точки зрения, самые надежные советы. В. стала принимать уротропин и воздерживалась от питья. Шли дни. Состояние больной не улучшалось. Тогда по совету той же соседки В. начала принимать большие дозы биомидина; вскоре температура у нее понизилась до нормы. Но затем температура вновь резко поднялась. Срочно вызванный врач неотложной помощи направил больную на операцию. В правой почке у нее развились гноиники.

Для сохранения здоровья, поддержания защитных сил организма большое значение имеет своевременное, полноценное питание. Отсутствие в пище достаточного количества белков, жиров, углеводов и витаминов, несомненно, может привести к различным заболеваниям и, в частности, к циститу. Особое значение в его возникновении придается недостатку витаминов А и С; иногда недостаток этих вита-

наружили хроническое воспаление яичника. Лишь после курса лечения у гинеколога Н. освободилась, наконец, от беспокоившего ее цистита.

В острых случаях цистита заболевшему совершенно запрещается употреблять напитки и блюда, раздражающие мочевые пути: соленья, маринады, острые соусы, консервы, а также алкогольные напитки. Соль можно употреблять в обычных количествах — 4—6 граммов в сутки. В остальном питание должно приближаться к нормальному, особенно это необходимо беременным и людям, ослабленным вследствие каких-либо заболеваний.

Некоторые больные стараются ограничить себя в питье, считая, что таким путем можно уменьшить частоту болезненных мочеиспусканий. Эта тактика ошибочна. Сухая пища, наоборот, усиливает раздражение пузыря вследствие более высокой концентрации мочи. Врачи рекомендуют пить не менее 1½—2 литров жидкости: слабый чай, чай с молоком, компот, кисели, слабоминерализованные воды, такие, как Эссентуки № 20, Московская, причём все это лучше принимать в теплом виде. Пища должна содержать достаточное количество витаминов А и С. Полезны яйца, творог, молоко, вареные мясо и рыба, рекомендуются фрукты, свекла, капуста, картофель. Через 2—3 дня полезно чередовать мясной стол с молочно-овощным. Благодаря этому резко меняется реакция мочи. Она становится то кислой (мясной стол), то щелочной (молочно-овощной стол). Тем самым создаются неблагоприятные условия для существования различных микробов.

Острый цистит обычно излечивается в течение 2—3 недель, но от работы заболевший освобождается только в первые дни болезни. Люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, особенно если они работают в холодном сыром помещении или в условиях резкого колебания температуры (литейные, горячие цехи), освобождаются от работы в течение всей болезни. Как правило, после выздоровления человек может возвратиться к своей обычной работе. Но в течение месяца он должен избегать охлаждения, не употреблять спиртных напитков, иначе заболевание может повториться.

Если больной не обратился своевременно за врачебной помощью или в его организме остались недолеченные гноинные очаги, цистит становится хроническим или часто повторяется. Чтобы избежать этого, необходимо следить за функцией кишечника, соблюдать диету, которая устраняет запор и понос.

Люди, страдающие воспалением геморроидальных узлов, трещинами заднего прохода, должны обратить серьезное внимание на лечение этих недугов.

Необходимо бороться с застоем крови в малом тазу. Этому способствуют активные движения — прогулки на свежем воздухе, физкультура. Физические упражнения, рекомендуемые врачом, особенно необходимы беременным. Такие упражнения не только способствуют укреплению брюшной стенки, — а это очень важно при родах, — но и обеспечивают благоприятные условия для нормальной функции мочевой системы. Соблюдение личной гигиены создает препятствия к проникновению инфекции из мочеиспускательного канала вверх, в мочевой пузырь.

У человека, перенесшего цистит и, кроме того, страдающего ослаблением нервной системы в результате, например, инфекционного процесса, переутомления, раздражения нервной системы, иногда появляются некоторые симптомы воспаления мочевого пузыря и даже всей картины излеченного процесса. Может быть, болезнь повторилась? Нет. Подобные признаки лишь след бывшего раздражения, оставшегося в нервной системе после перенесенного заболевания. Это лишний раз подтверждает, что необходимо лечить не только само местное заболевание, но и весь организм, повышать его защитные силы.

Регулярные занятия физической культурой, спортом, соблюдение личной гигиены — надежные средства предупреждения цистита.



минов вызывает лишь отдельные симптомы: учащенные позывы, ночное недержание мочи.

Перечень причин, способствующих возникновению заболевания, свидетельствует о том, что для предупреждения цистита надо не только бороться с инфекцией мочевого пузыря, но прежде всего настойчиво создавать условия, препятствующие развитию болезни. Каким путем? Повышать тонус организма, избавляться от поначалу мало беспокоящих, но поддерживающих инфекцию воспалительных очагов в соседних органах.

Можно было бы привести много подтверждающих это примеров. Но ограничусь одним. У больной Н. неоднократно повторялось воспаление мочевого пузыря. И каждый раз, когда она приходила к врачу-урологу, он назначал ей необходимое лечение и советовал обязательно обратиться к гинекологу. Но на это у Н., как правило, не хватало времени. И только через несколько месяцев, во время очередного профилактического осмотра на производстве, у Н. об-

Макароны

Илья ДАВЫДОВ

Фото Вл. КУЗЬМИНА

ПЕРВОЕ, что сделала Екатерина Мироновна—надавала сыну шлепков. А ему досталось и без того! Шестилетний Гарик во дворе повздорил с друзьями: не поделили мяч. Гарик набросился на соседа, ну а тот мальчишка покрепче...

С громким плачем прибежал Гарик домой, размазывая по лицу слезы. Перепуганной матери этого оказалось достаточно. Оставив на плите уплывающее молоко, она нашла сына:

— Сколько раз говорила—не водись с ними!

Гарик громко кричал. Затем повалился на пол, стал колотить ногами. Он давно знал, как избавиться от материнских шлепков. И действительно это спасло. Мать бережно подхватила его, отнесла к умывальнику. Она умывала Гарика, целовала мокрые волосы.

— Ничего, ничего... Пройдет! А ты не играй больше с ними: они нехорошие!

Гарик уже не плакал, только обиженно всхлипывал. И вдруг спросил:

— А купишь мне двухколесный велосипед?

— Обязательно!— пообещала мать.— Успокойся!

Теперь сын окончательно успокоился, но не успокоилась Екатерина Мироновна. Она не могла простить себе «вспышки» и то и дело напоминала:

— Какая мама у тебя нехорошая! Ребенку и так влетело, а она тоже сделала больно.

Стараясь до конца загладить вину, мать сбегала в магазин, купила сыну пирожных. А вечером, укладывая его в постель, снова жалела и еще раз подтвердила, что купит велосипед. Мальчик наконец уснул, хотя его и потащивало от большого количества пирожных.

Как говорят, инцидент исчерпан. Мать искупила свою вину. Теперь только надо подумать, как выполнить опрометчивое обещание: ведь нельзя же ребенка обманывать— это вредно!

★

Наказание и прощение детей не только житейская и педагогическая проблема. Все это имеет прямое отношение к здоровью ребенка.

Возможно, кто-нибудь удивится: при чем здесь здоровье? Ведь, слава богу, детей у нас не бьют. Да, ремень и розги— это, действительно, уже история. Но во многих семьях еще бьют шлепки и затрещины. Они не считаются серьезным физическим наказанием, тем более наносящим ущерб здоровью. Есть и другие «меры воздействия», о которых мы скажем позже, и которые, по мнению иных родителей, считаются неизбежными.

Находятся, впрочем, и защитники «строгости» воспитания. И если не все прибегают к нему, то все же порассуждать любят. При этом не забудут сослаться на откровенное признание Антона Семеновича Макаренко. Еще бы: столь выдающийся педагог однажды прибег к рукоприкладству! Разве вы не читали произведений Макаренко?

Но защитники «строгости» забывают, что этот исключительный случай относится к периоду поисков и становления нашей молодой медицины и педагогики. А сам Макаренко, несмотря на неожиданный эффект, осуждал свою вспышку и искренне сожалел о ней. Защитники «строгости» воспитания забывают, что А. С. Макаренко никогда не отождествлял стро-

гость с физическим наказанием. Этот выдающийся педагог, решая сложные задачи воспитания, всегда проявлял особую заботу о здоровье детей, уделял большое внимание физическому развитию.

Чем же вреден, допустим, легкий шлепок?

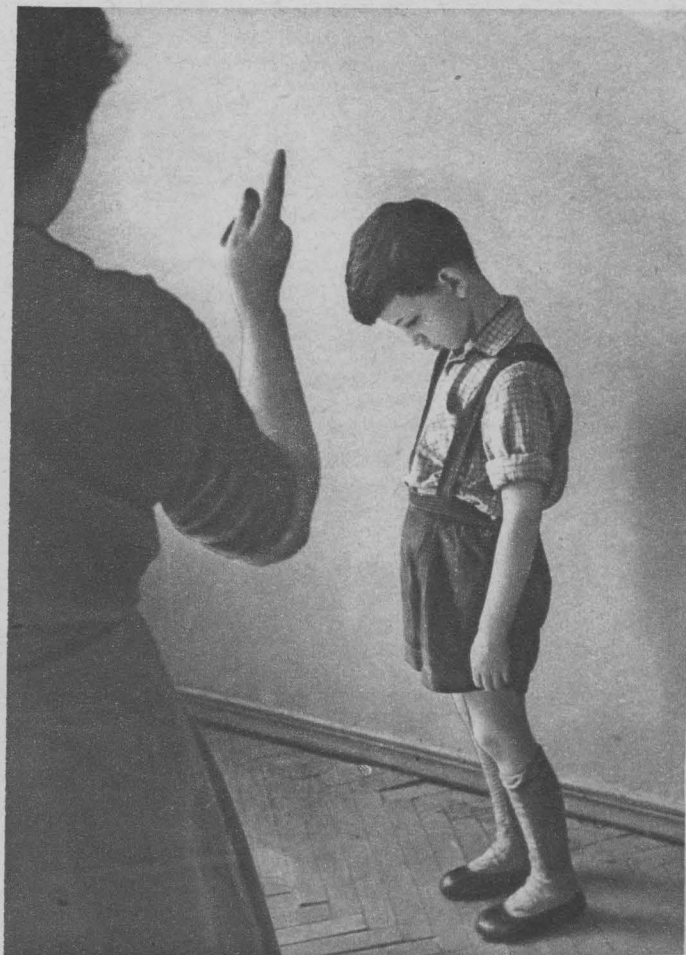
— Подумаешь,— оправдывают себя иные родители,— что случится с ребенком? Да он и забыл об этом через минуту.

В самом деле, такой шлепок не причинит увечья. Но тем не менее он «потрясает», угнетает неокрепшую нервную систему ребенка. Кому не случалось наблюдать, как дети, при-

и про а

выкшие получать даже несильные тумачи, съеживаются уже от одной угрозы или просто строгого взгляда? Дети, часто подвергающиеся телесному наказанию, в конце концов становятся робкими, покорными и плаксивыми, у них притупляются положительные эмоции и снижается жизненный тонус, а это уже большой вред.

Одна мать, например, жаловалась, что ее восьмилетняя дочь плохо спит— вскакивает ночью с постели, пугается... Причина обнаружилась скоро: мать считала, что надо «переломить» упрямство девочки и часто ее наказывала. Расстройство сна повлекло за собой другие нарушения в организме ребенка.



Некоторые родители имеют привычку использовать для «воспитания» время еды. Именно за столом можно слышать сердитые окрики, угрозы оставить без сладкого, увещевания и нотации. Но такие родители не подозревают, что этим они наносят ущерб здоровью дочери или сына, угнетая важные пищеварительные рефлексы.

Так было в семье у Сережи. И, видимо, поэтому мальчик всегда неохотно садился есть, проглатывал неразжеванные куски, торопясь поскорее выбраться из-за стола. Это вызывало новое раздражение матери и отца. Сережу, конечно, не выпускали, заставляли доесть, прибегали к новым угрозам. И лишь когда у мальчика возникала икота или рвота, он избавлялся от тяжелого положения «строго воспитываемого». Так время еды для живого, импульсивного Сережи превращалось в самую неприятную процедуру.

А что же родители? Они искали у сына заболевание желудка и обижались на врачей поликлиники, считавших, что желудок у ребенка в порядке.

Щедрость

Многие заболевания, казалось бы, не имеющие прямого отношения к наказаниям, возникают на почве расстройств хрупкой и податливой нервной системы ребенка. Они проявляются то в виде ночных страхов и рвоты, то в виде заикания, судорог, недержания мочи, а иногда — неврастении и даже настоящей истерии.

Не следует думать, что такие заболевания возникают только в результате очень суровых физических наказаний и тотчас же за ними. Болезнь может развиваться исподволь, незаметно и вследствие не суровых, но частых родительских «вспышек», неправильного воспитания, грубых нарушений режима.

Особенно страдают в подобных случаях дети с повышенной возбудимой нервной системой. Их возбудимость сама по себе ошибочно принимается взрослыми за дурное поведение. Это навлекает на ребенка, который больше всего нуждается в равном, спокойном отношении, новые беды.

Часто родители прибегают к наказаниям, которые на первый взгляд носят совершенно безобидный характер.

В самом деле, что тут дурного, если мать отправила ребенка за провинность «в угол» или даже просто усадила его на стул и приказала сидеть «мирно» до особого разрешения? Так делают не только в семье; в иных детских садах, да и в младших классах школ встречаются воспитатели и педагоги, которые, чтобы успокоить расшалившегося малыша, ставят его в угол или за парту.

Вряд ли они понимают, что это тоже физическое наказание. Долго оставаться неподвижным — трудная задача для ребенка. Задержка движений требует от него не меньших, а больших усилий, чем само движение. Если малышу приходится долго стоять или сидеть, он сильно утомляется. В организме, лишенном движений, быстрее накапливаются продукты сгорания, ухудшается кровообращение и газообмен. Такое безобидное на вид наказание может вызвать головокружение и даже обморочное состояние.

Едва ли не самый частый вид «безобидного» наказания — лишение прогулки. Кстати, это наиболее удобно родителям: не надо отрываться от дела и можно не волноваться — ребенок на глазах! А если он пропустит одну-другую прогулку — беда не велика.

В действительности это не так. Детям дорог буквально каждый глоток свежего воздуха. Энергичные процессы обмена в молодом организме требуют большого количества кислорода. Ребенок, лишенный прогулки, хуже ест, становится вялым. Частое применение подобной «меры наказания» способствует развитию малокровия.

★

Большинство родителей наказывает детей сгоряча. И чаще всего вслед за наказанием на пострадавшего изливается неудержимый и бурный поток родительской нежности. Правда, не всегда дело заканчивается покупкой велосипеда, но зато —

любимым возможным видом задабривания. В этом проявляется не только слепая родительская любовь, здесь есть и корысть. Повышенным вниманием и лаской родители как бы стараются восстановить нарушенное доверие.

Однако не всякое задабривание исправляет ущерб, нанесенный здоровью ребенка; чаще, наоборот, усугубляет.

Иные родители, искупая свою горячность, дают ребенку излишнее количество сладостей, другие позволяют ему такие



отступления от режима, которые раньше категорически запрещались. Теперь он может весь вечер смотреть телевизионную передачу для взрослых, и родители уже не заботятся ни о времени, ни о содержании передачи. Он может допоздна заводить патефон, рассматривать ранее запрещавшуюся книгу, играть с часами или отцовским фотографическим аппаратом. Наконец, за неимением под рукой сладостей или других атрибутов прощения, родители просто затевают с ребенком шумные игры, возбуждающие его нервную систему... Потом разыгравшийся ребенок долго не может уснуть. И дело снова заканчивается шлепками.

Подобные же поблажки часто даются ребенку и не в качестве «искупления», а как поощрение. Впрочем, ущерб для здоровья ребенка от этого не уменьшается.

Физические наказания любой силы и степени должны быть полностью и безоговорочно вычеркнуты из практики воспитания. Они чужды нашему быту, наносят вред здоровью детей, их психике, не отвечают нашей морали и высоким задачам коммунистического воспитания. Только ровное, вдумчивое и терпеливое отношение к ребенку способно оградить его здоровье и личность от всяких дурных последствий.

Лучшая мера воспитания — правильный, разумный, неукоснительно соблюдаемый буквально с первых дней режим. Спокойный ритм жизни, спокойная обстановка способствуют укреплению нервной системы, делают ребенка уравновешенным, дисциплинируют его.

Большое значение имеет единство требований, предъявляемых ребенку в детском учреждении, в школе, в семье.

Нельзя забывать и об огромном, решающем значении личного примера. Не пытайтесь добиться от ребенка того, чего вы не делаете сами! Но если в семье у вас царят мир и согласие, если вы никогда не бываете грубы и несправедливы, если ваши дети всегда видят вас подтянутыми, энергичными, если ваша семья любит трудиться и умеет отдыхать, — можете быть уверены, что ваши дети вырастут такими же.



Только хочется...

Рисунки Е. ГОРОХОВА

ЖАРА, размягчился асфальт. Воздух сух и недвижим. Люди стараются идти по теневой стороне, но и здесь не легче. Кажется, что обжигающие лучи горячего солнца проникают даже в тень. Хочется пить...

Вот, кстати, спасительная «газировочка». Из автомата наливаю стакан газированной воды. С наслаждением пью, ощущая прохладную влагу. Чтобы продлить удовольствие, чуть задерживаю воду во рту, чувствую прилив бодрости.

Теперь как будто можно спокойно продолжать свой путь, но не тут-то было: намочила рубашка, на лице появилась обильная испарина. Кажется, весь только что выпитый стакан воды стремится немедленно уйти через поры кожи из моего тела.

Мне по-прежнему жарко, пожалуй, даже жарче, чем было раньше, и опять нестерпимо хочется пить.

Я понимаю: потовые железы выделяют вовсе не ту воду, которую я только что выпил. Потоотделение началось сразу же после того, как я проглотил стакан воды; но, попав в желудок, она еще не могла всосаться в кровь и вместе с ней достичь потовых желез. Значит, потовые железы усилили свою работу по другой причине. Именно так и произошло: как только вода попала в желудок, оттуда через нервную систему к потовым железам поступили сигналы: «вода есть». Пока не было этих сигналов, потовые железы работали экономно, выделяя ровно столько пота, сколько успевало испариться с поверхности тела. Теперь они стали более щедро выделять пот.

Откуда такая щедрость? Не иначе, как от изобилия. Очевидно, к тому моменту, как я подошел к автомату, мне вода не нужна была. В моем теле сохранялось достаточно влаги для нормальной работы потовых желез, работы, обеспечивающей поступление на поверхность кожи лишь того количества воды, которое может тут же испариться. Весь смысл потоотделения — в испарении пота: испаряясь, он охлаждает кожу. Если пот стекает ручьями, кожа не охлаждается. При нормальном потоотделении кожа не должна быть мокрой. Она лишь чуть увлажняется и тут же подсыхает, вновь увлажняется и вновь подсыхает.

Мне определенно легче было идти до того, как я выпил «освежающий» стакан. Но ведь я хотел пить. Значит, я испытывал потребность в воде?

Постараюсь разобраться — отражали ли мои желания действительное состояние организма?

Прежде всего следует ответить на вопрос: что значит «хочу пить»? Основная причина жажды — изменение водно-солевого равновесия в крови. Это равновесие соблюдается с поразительной точностью. В одном литре крови всегда содержится 9,45 грамма поваренной соли, не больше и не меньше; незначительные колебания возможны лишь в сотых долях грамма. Как только концентрация соли изменится сильнее, нарушается нормальная деятельность клеток, снабжаемых кровью.

Особенно чувствительны к изменению солевого состава крови клетки центральной нервной системы — вообще самые нежные. Они не терпят ни малейшего подсыхания, неминуемо начинающегося, как только омывающая клетки жидкость окажется слишком соленой. Вода немедленно начнет выходить через оболочки клеток в окружающий солевой раствор.

Это и является причиной жажды. Концентрация солей в крови увеличивается в силу двух причин: либо когда соли слишком много в пище, либо когда вода уходит из тела. Потея, человек теряет воду; при этом, правда, он теряет и некоторое количество соли. Кто не знает, что пот солоноват? Однако пот не так солен, как кровь. Концентрация соли в поте около пяти граммов на литр, то есть почти в два раза меньше, чем в крови. Поэтому потеющий человек теряет больше воды, чем солей; постепенно это приводит к повышению концентрации соли в крови. Именно в этот момент появляется истинная жажда. Утолив ее, мы восполняем недостачу воды в крови и уменьшаем возросшую концентрацию солей. Так восстанавливается нарушенное равновесие.

Отсюда вовсе не следует, что, как только начал выделяться пот, надо немедленно пить пресную воду. В организме почти всегда найдутся излишки воды: ведь вода содержится не только в крови, но и в тканевой жидкости, и в различных тканях нашего организма. Лишь только в крови уменьшается количество воды и увеличивается концентрация солей, в кровь начинает поступать вода из других тканей, в первую очередь из соединительной подкожной клетчатки и мышц. Благодаря этому поддерживается нормальная концентрация солей в крови.

Организм может потерять немало воды, а концентрация солей в крови почти не изменится. Это равновесие сохраняется тем дольше, чем больше ткани содержат избыток воды; так это бывает у людей тучных, особенно если они любят поесть соленое и при том много пьют.

Что же произошло со мной в этот жаркий летний день? К тому моменту, когда я решил выпить стакан воды, я потерял какое-то количество избыточной воды, пот не «катил градом» с моей кожи, а вовремя испарялся. Воды было еще достаточно в моем, увы, далеко не худощавом теле. Я привык много пить и потому так несдержанна работа потовых желез, когда мне жарко. Этим же объясняется бурная реакция на выпитый стакан воды. Достаточно было сигналу о воде поступить в потовые железы,



как они «привычно» усилили свою деятельность. Совершенно бесспорно: действительной потребности в этом стакане воды у меня еще не было.

Но откуда взялась мучившая меня жажда?

Она была вызвана обстоятельствами, которые часто сопутствуют действительной нехватке воды в организме и сами по себе в порядке условного рефлекса становятся сигналами этой нехватки.

Один из важных сигналов о нехватке воды в организме — подсыхание слизистой оболочки рта. Когда недостает воды, естественно, уменьшается работа различных желез, в том числе и слюнных. Слизистая оболочка рта подсыхает. Отсюда и идут сигналы жажды. Вместе с тем подсыхание слизистой рта зависит и от других причин. В этот день, например, мне было жарко, я вдыхал горячий воздух через рот, во рту стало сухо, возникли сигналы жажды, хотя потеря воды была еще незначительна.

Ощущение жажды возникает у оратора, у лектора вследствие подсыхания слизистой оболочки рта, но это тоже не истинная жажда. Такую жажду легко удовлетворить, ополоснув рот водой. Бывает даже, что такого рода жажда легко удовлетворяется, если пососать кусочек сахара или леденец. Слюноотделение в этих случаях увлажняет слизистую оболочку рта.

Жажда появляется не только вследствие потери воды, но и от избытка солей. Соленая пища возбуждает жажду. Такая жажда тоже может быть ложной. Поступление в кровь солей пищи немедленно компенсируется поступлением в кровь воды из окружающих тканей. Кроме того, избыток соли начинает удаляться через почки. Но вкус соли, являющийся сигналом поступления солей в организм, возбуждает желание пить. Такое желание тоже легко устранить, если ополоснуть рот пресной водой. Смысл солевые ощущения во рту, вы тем самым устраните и ложное чувство жажды.

Большое значение в появлении чувства жажды имеет, конечно, привычка. Люди, привыкшие к неумеренному питью, испытывают сильную жажду при малейших потерях воды, а тот, кто приучил себя воздерживаться от обильного питья, легко переносит жажду.

Наш организм обладает прекрасными приспособительными возможностями, обеспечивающими сохранение постоян-



ства водно-солевого состава крови при значительных колебаниях количества поступающей воды и солей. Недавними исследованиями и практикой жизни доказано, что человек в течение длительного времени может пить соленую морскую воду без значительного ущерба для организма. Избыток солей усиленно выводится почками, а солевой состав крови изменяется мало.

Единственно, что организм не в силах компенсировать это длительное и полное отсутствие воды. Непрерывные и длительные потери воды резко повышают солевую концентрацию крови, и это может губительно отразиться на состоянии организма. Однако такие нарушения наблюдаются исключительно редко.

Гораздо чаще встречается привычка утолять малейшие признаки жажды независимо от ее происхождения. Это приводит к неумеренному питью. А надо ли подробно доказывать, насколько важно для здоровья человека правильно регулировать поступление воды в организм?

ФИЗИОЛОГ



Б Ю Р О ДОБРЫХ УСЛУГ

— Простите, это и есть?..

Мне не дали закончить фразу. Очевидно, здесь уже привыкли к подобным вопросам. И сразу же:

— Что-нибудь починить?.. Выдать напрокат?.. Сдать в химическую чистку?..

Так состоялось мое первое знакомство с «Бюро добрых услуг», расположенным в Козицком переулке Москвы.

Пятая жилищно-эксплуатационная контора выделила для этого бюро помещение, а предприятия коммунально-бытового обслуживания Мосгорисполкома — своих представителей. И вот на дверях одного из домов появилась дощечка с указанием часов работы нового учреждения — «Бюро добрых услуг».

Сейчас таких учреждений в столице несколько десятков.

Выступая на XXII съезде партии, Н. С. Хрущев говорил: «Вопросы бытового обслуживания — это не мелочи, не второстепенные вещи. От того, насколько устроен быт человека, какова культура обслуживания, во многом зависит и настроение людей и производительность их труда».

Всякое долгое ожидание, толкотня в очередях нервируют и раздражают человека, являются причиной испорченного настроения. Неблагоустроенный быт — это непроизводительная трата времени, украденные часы отдыха, ущерб здоровью.

Вот почему новая форма бытового обслуживания так полюбилась москвичам: им не нужно идти в ателье ремонта или проката, которые иногда находятся далеко от дома, простаивать долгие часы в очереди. «Бюро добрых услуг» раз-

мещается с таким расчетом, чтобы обслуживать жителей близлежащих домов. Часы работы — преимущественно вечерние.

Если вам нужно отремонтировать громоздкие вещи, то через бюро можно вызвать мастера на дом. Бюро поможет вам навести порядок в квартире: натереть полы, помыть окна, произвести мелкий ремонт. Специалисты из бюро починят вам электробытовые приборы, музыкальные инструменты.

Ремонт одежды и обуви, химчистка и стирка белья, прокат приборов бытового назначения — почти пятнадцать видов работ выполняет такое бюро!

— Это очень удобная форма обслуживания, — говорит очередная посетительница «Бюро добрых услуг» домохозяйка М. Н. Алпатова. — Заметьте экономит она наше время. Устаю я от домашних работ теперь намного меньше, чем раньше. С ее мнением соглашались все посетители.

Заведующая мастерской по ремонту обуви № 15 Е. М. Илюшина, приемщица комбината бытового обслуживания № 13 Р. С. Митичкина, работница приемного пункта фабрики № 2 А. М. Варламова — большие энтузиасты интересного начинания. Вежливы, внимательны с посетителями.

Чем больше будет оказано добрых услуг работниками коммунально-бытового обслуживания, тем меньше испорченного настроения, тем больше свободного времени будет для отдыха у людей, а значит, крепче будет и их здоровье.

В добрый путь по стране, «Бюро добрых услуг»!

В. Р. НИКОЛАЕВ

На фото: Заказчик доволен: взятый напрокат велосипед, несомненно, сделает интересней воскресную загородную прогулку!

СТОЛЬ привычное нам с детства молоко без преувеличения можно назвать «эликсиром жизни». По современным данным в его состав входит более 90 различных веществ — минеральных солей, аминокислот, жирных кислот, витаминов, ферментов, молочного сахара. Не случайно И. П. Павлов пришел к выводу, что «между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко...», которое «исключительно выделяется из рядов других сортов пищи, приготовленной самой природой».

Но не все хорошо переносят свежее молоко. Кроме того, в жарких странах, да и у нас в теплое время года, оно не может долго сохраняться. И люди издавна научились делать кисломолочные продукты. Это своеобразное консервированное молоко популярно почти у всех народов, но называют его, конечно, по-разному. У русских это простокваша, у армян — мадун, у грузин — мацони, у азербайджанцев — катык, у иранцев — лебен, у болгар — кисло млеко, у греков — йогурт.

Кисломолочные продукты отличаются от молока рядом ценных качеств. Они содержат больше ферментов и значительно богаче витаминами, особенно группы В. Скваживание молока, как известно, происходит под влиянием особых бактерий. Они угнетают гнилостных микробов кишечника и способствуют жизни полезных бактерий, которые вырабатывают витамины.

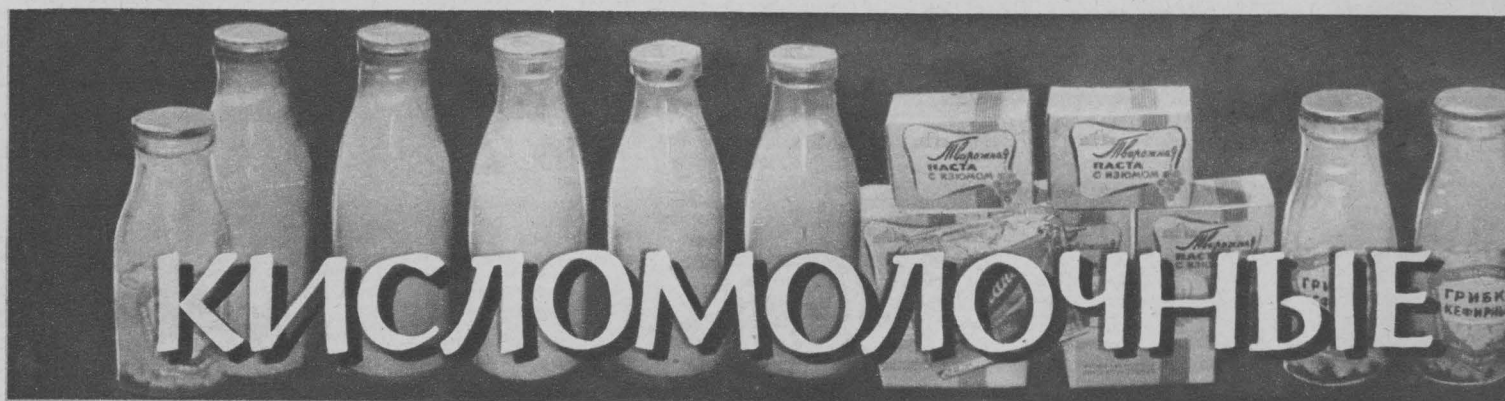
ОБ ЭТОМ напитке упоминают древние русские летописи. Князь Игорь Северский, впоследствии увековеченный в опере Бородина, был захвачен половцами и бежал из плена. Помог кня-

ствах. Это способствовало большому наплыву больных в Башкирию, которая славились табунами лошадей. Долгое время люди, охваченные «кумысной лихорадкой», вынуждены были лечиться «диким» способом. Лишь в 1858 году в Башкирии была открыта первая кумысолечебница.



эю кумыс: стражники опьянели, выпив много кислого кобыльего молока. КУМЫС издавна был народным лечебным средством. В начале XIX века многие известные медики нашей страны, изучив действие кумыса, восторженно отзывались о его целебных свой-

★
РОДИНА КЕФИРА — небольшие селения, затерянные среди Кавказских гор. Подобно тому, как китайцы когда-то строго сохраняли тайну приготовления чудесного фарфора, горцы Кавказа тщательно оберегали от посторонних секрет приготовления кефира — живительного напитка, который делал человека бодрым и здоровым. ВПЕРВЫЕ кефирные грибки были исследованы русскими врачами лишь в 1886 году.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ

Профессор Р. Б. ДАВИДОВ,
профессор В. П. СОКОЛОВСКИЙ

Кисломолочные продукты появились в глубокой древности. Уже две с половиной тысячи лет назад кумыс был любимым напитком скифов.

Конечно, прежде не были известны состав и разнообразные лечебные свойства кисломолочных продуктов, однако люди уже давно заметили их благотворное действие на больных. Об этом свидетельствует то, что еще много веков назад из Центральной Европы больных направляли на территорию нынешней Греции, в Ливадию, где они лечились кислым овечьим и козьим молоком.

Первые научные исследования лечебных свойств кисломолочных продуктов принадлежат И. И. Мечникову. Одной из причин преждевременной старости он считал отравление организма ядами, поступающими из кишечника. Наряду с множеством различных бактерий в кишечнике имеются также и гнилостные микробы. Размножаясь, гнилостные микробы расщепляют белки на ядовитые вещества — индол, скатол, меркаптан. Попадая в кровь, эти вещества неблагоприятно действуют на организм.

И. И. Мечников обратил внимание на то, что в природе и в человеческом организме есть полезные микробы, которые либо приводят к гибели гнилостных микробов, либо резко ослабляют их вредное действие. И. И. Мечников считал, что полезные микробы должны постоянно находиться в кишечнике человека и тем самым надежно защищать организм. Он предложил чаще есть простоквашу, заквашиваемую так называемой болгарской палочкой.

Позже, используя плодотворную идею И. И. Мечникова, ученые открыли ацидофильную палочку, более стойкую и активную, чем болгарская. Многие ученые продолжают поиски бактерий, полезных для человека.

В последнее десятилетие большое распространение получили антибактериальные препараты, но эти замечательные лечебные средства обладают неприятным свойством. «Стерилизуя» кишечник, антибиотики уничтожают в нем не только болезнетворные, но и необходимые для пищеварения микроорганизмы. Поэтому после длительного приема антибиотиков могут наступить нежелательные осложнения. И именно кисломолочные продукты восполняют недостаток в организме полезных бактерий до тех пор, пока в кишечнике не восстановится свое, присущее ему, микробное «равновесие».

Организм человека не может нормально развиваться, если с пищей он не получает особых органических веществ — аминокислот, которые входят в состав белков. А кисломолочные продукты содержат много лизина, метионина, гистидина и других жизненно необходимых аминокислот. Поэтому в день рекомендуется съедать примерно 500 граммов молока или кефира, 20 граммов творога и сметаны, 15 граммов сыра.

Кисломолочные продукты можно приготовить дома. Это несложно сделать, пользуясь специальными заквасками. Они продаются в аптеках и продовольственных магазинах. Кроме того, их можно выписать из лаборатории заквасок Всесоюзного научно-исследовательского института молочной промышленности (Москва, Ж-193, Второй Кожуховский проезд, 27). В зависимости от того, культурой каких бактерий заквашено молоко, из него получается либо простокваша, либо кефир, либо ацидофилин. Приготовленные дома, они не менее полезны, чем те, что приобретены в магазине. Все эти продукты можно приготовить также из пахты или из обезжиренного молока.

Нам хочется подчеркнуть, что не следует пренебрежительно относиться к обезжиренному молоку. Кое-кто ошибочно полагает, что оно не питательно и не полезно. Между тем в обезжиренном молоке почти полностью сохраняются необходимые организму белки, молочный сахар, витамины, минеральные соли.

Пахта, которая остается после сбивания масла, является богатым источником лецитина, предупреждающего атеросклероз. Во многих странах как ценный лечебный препарат пахта используется для питания пожилых людей. Она полезна также и детям.

Как известно, людям, страдающим ожирением, атеросклерозом, болезнями печени, не рекомендуется употреблять много продуктов, содержащих животные жиры. Им особенно полезен обезжиренный творог, а также обезжиренное молоко и пахта, из которых можно приготовить почти все кисломолочные продукты. Добавление творога, пахты или обезжиренного молока в мучные, крупяные и овощные блюда улучшает их вкус и белковый состав. К кисломолочным продуктам относятся не только простокваша, кефир, ацидофилин, кумыс, но также сметана, творог и сыр.

Расскажем о лечебных свойствах некоторых наиболее распространенных кисломолочных продуктов.

Все виды простокваш уменьшают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Простокваша не вызы-

вает вздутый живот, способствует нормализации пищеварения. Во время размножения молочнокислых бактерий в заквашиваемом молоке образуются витамины В₁ и В₂, необходимые для нормальной деятельности нервной системы. Простокваша содержит этих витаминов в несколько раз больше, чем молоко. Она легко усваивается организмом, поэтому людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, простоквашу рекомендуют на ужин.

Еще активнее подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике ацидофильные кисломолочные продукты. В сочетании с антибиотиками и сульфаниламидными препаратами врачи применяют их для лечения дизентерии, брюшного тифа и паратифа, колитов и диспепсии, гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, заболеваний печени и поджелудочной железы.

Из всех ацидофильных продуктов особенно ценными свойствами обладает ацидофильная паста. В ней меньше воды, и она является как бы концентрированным ацидофилином. Паста значительно активнее и более питательна, чем обычный ацидофилин.

Когда под рукой нет антибиотиков, пастой пользуются и как эффективным наружным средством. Повязку со слюем пасты можно наложить на гнойную или ожоговую рану. Паста помогает также ликвидировать трещины грудных сосков; полезна она и при некоторых других заболеваниях кожи. Однако страдающим мокнущими экземами ее нельзя использовать как наружное средство.

Обладая приятным освежающим вкусом, кефир сохраняет все свойства цельного молока, но значительно легче усваивается организмом. Он способствует выведению мочекислых солей, уменьшает процессы гниения и брожения в кишечнике. Однодневный кефир с меньшим содержанием молочной и угольной кислоты послабляет действие кишечника, а крепкий, трехдневный — несколько крепит.

Кефир врачи рекомендуют тем, кто страдает малокровием, атеросклерозом, болезнями сердца, легких, плевры, печени и почек. При язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью употреблять кефир и другие кисломолочные продукты не рекомендуется, так как они увеличивают кислотность желудочного сока и могут вызвать неприятные ощущения.

Среди кисломолочных продуктов, получаемых не из коровьего молока, наибольшее распространение имеет кумыс. Значительные лечебные свойства кобыльего кумыса обусловлены тем, что в нем много полноценного легкоусвояемого белка, молочной и угольной кислоты. Кумыс богат солями кальция, витаминами А, С и группы В.

Кумыс укрепляет нервную систему и повышает аппетит. Его рекомендуют тем, кто страдает недостатком витаминов, малокровием, начальными формами туберкулеза, колитами и гастритами с пониженной секрецией желудочного сока.

В кумысе содержится алкоголь. Поэтому, чтобы избежать его отрицательное влияние на сердце и нервную систему, лечебная доза кумыса не должна превышать одного-двух литров в сутки. Не следует пить кумыс и одновременно есть фрукты, ягоды или свежую зелень.

Пить кумыс не рекомендуется тем, кто страдает активной формой туберкулеза, пороком сердца, ожирением, язвенной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью. Противопоказан он и при заболеваниях почек.

Всем хорошо известен творог. Он содержит большинство крайне важных для организма аминокислот, особенно метионина и холина, без которых невозможна нормальная работа печени. Кроме того, метионин способствует выведению из организма холестерина, тем самым препятствуя развитию атеросклероза. Вместе с холином метионин участвует в обмене жиров и белков. Холин обеспечивает рост молодого организма; он необходим также для нормального функционирования нервной системы.

Творог содержит большое количество солей кальция, поэтому он рекомендуется тем, кто страдает туберкулезом, рахитом, малокровием. Кроме того, творог способствует выведению из организма воды. Поэтому врачи советуют чаще употреблять творог людям, у которых отеки, мокнущая экзема, воспаление мочевого пузыря, а также гипертоническая болезнь.

Сыр, как и творог, богат легкоусвояемыми белками, жирами, минеральными солями и витаминами. Острый, солоноватый вкус и аромат сыра возбуждают аппетит, способствуют более активному выделению желудочного и кишечного соков. Поэтому сыр особенно рекомендуется людям с плохим аппетитом. Он полезен также при малокровии и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Ввиду того что сыр содержит много соли и увеличивает выделение желудочного сока, его не рекомендуют тем, кто страдает язвенной болезнью, гастритами с повышенной кислотностью, а также воспалением почек и болезнями сердца, которые сопровождаются отеками.

Сметана содержит от 20 до 40 процентов жира. Заметно улучшая питательность и вкус различных блюд, соусов и приправ, она широко применяется в лечебном питании. Чаще всего ее назначают малокровным людям с плохим аппетитом и пищеварением. Избыточное употребление сметаны вызывает послабление кишечника.

Чрезмерно полным людям врач иногда назначает так называемые разгрузочные дни, когда человек должен соблюдать определенную диету, употребляя лишь легкую и малокалорийную пищу. От таких людей часто приходится слышать вопрос, чем питаться в «разгрузочные дни». Неправильно считать, что для этого пригодно любые кисломолочные продукты. В такие дни мы советуем питаться молоком, кефиром, простоквашей или творогом.

Молоко и кисломолочные продукты очень полезны всем — и здоровым, и больным. Не случайно Программа Коммунистической партии Советского Союза, предусматривающая быстрый подъем общего уровня народного потребления, особо подчеркивает, что в ближайшее время в питании населения значительно возрастет доля молочных и других продуктов животноводства.



ПРОДУКТЫ

вадет вздутый живот, способствует нормализации пищеварения. Во время размножения молочнокислых бактерий в заквашиваемом молоке образуются витамины В₁ и В₂, необходимые для нормальной деятельности нервной системы. Простокваша содержит этих витаминов в несколько раз больше, чем молоко. Она легко усваивается организмом, поэтому людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, простоквашу рекомендуют на ужин.

Еще активнее подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике ацидофильные кисломолочные продукты. В сочетании с антибиотиками и сульфаниламидными препаратами врачи применяют их для лечения дизентерии, брюшного тифа и паратифа, колитов и диспепсии, гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, заболеваний печени и поджелудочной железы.

Из всех ацидофильных продуктов особенно ценными свойствами обладает ацидофильная паста. В ней меньше воды, и она является как бы концентрированным ацидофилином. Паста значительно активнее и более питательна, чем обычный ацидофилин.

Когда под рукой нет антибиотиков, пастой пользуются и как эффективным наружным средством. Повязку со слюем пасты можно наложить на гнойную или ожоговую рану. Паста помогает также ликвидировать трещины грудных сосков; полезна она и при некоторых других заболеваниях кожи. Однако страдающим мокнущими экземами ее нельзя использовать как наружное средство.



П. С. МАССАГЕТОВ

КАЖДЫЙ, кто любит свое дело, считает свою специальность самой интересной. Это относится и к нам, искателям новых, еще неведомых лекарственных средств. Область, в которой мы ведем поиски и исследования, — растительный мир. Он содержит великое множество веществ, разнообразных по своему составу и действию на организм человека.

В 1961 году состоялась наша очередная экспедиция на Кавказ. Из Москвы мы выехали 16 мая. Наш транспорт — крытый грузовой автомобиль. У нас есть все необходимое: палатки для жилья, посуда для приготовления пищи, реактивы и оборудование для химического анализа растений. И, разумеется, самое главное — огромный интерес к предстоящей работе.

Едем по берегу Черного моря. У реки Бзыби сворачиваем к озеру Рица. Остановились в своеобразном самшитовом лесу на реке Гега.

Вот известный всем копытень, но он отличается от нашего; вот кирказон, но у него корни не в виде шнуров-корневищ, а похожи на глубоко сидящие в почве картофелины. А вот и подснежник Воронова, в котором впервые был открыт галантамин, — лекарственное вещество, применяемое при детском параличе.

Мы собираем образцы растений, копаем корни. Подходит старый абхазец. Не желая быть безучастным, он указывает на невзрачное лесное растение: «Если пить эту траву как чай, то даже старый человек легко в горах может ходить». Берем и эту траву для изучения. Обследует ее сначала фармаколог. Если он скажет, что водный настой этого растения действительно улучшает работу сердца, то химик выделит из травы различные вещества и каждое из них будет исследовано. Так открываются новые лекарственные средства.

Возвращались мы на приморскую дорогу в автомобиле, перегруженном собранными травами. Как быть? Растения надо высушить, а погода ненастная.

На пути — колхоз. Председатель встречает нас радушно. Он предлагает оставить травы в колхозе. «Когда приедете, все будет высушено. Благодарить не за что, — заявляет великодушный хозяин, — не для себя работаете».

Дальше путь шел по Колхидской низменности. Здесь иногда встречаются небольшие пустыри, а на них зеленеют еще уцелевшие куртины белоцветника. Это растение богато алкалоидами. Так называют особые, обычно ядовитые вещества, вырабатываемые растениями. Многие из них применяются в медицине. Какие? Морфин, выделяемый из млечного сока мака; стрихнин и кокаин, добываемые из некоторых тропических растений; кофеин, получаемый из листьев чайного куста.

Мы собираем цветы, а на обратном пути захватим и луковички белоцветника.

В окрестностях реки Кодори мы встретили небольшой участок с необычной растительностью. Плантации тунгового дерева заглушены буйным кустарником. Это банхарис, неведомым путем попавший сюда из Северной Америки. Заморский гость заглушает всякую культурную растительность. Банха-

рис оказался интересным и по содержанию в нем алкалоидов, и по биологической активности этих веществ.

Нам нужно торопиться в Азербайджан, чтобы застать цветущую софору лисьехвостную. Нагорье над городом Рустави мы знали как огромное цветущее пространство с отарами овец и заранее наметили список растений, чтобы собрать здесь образцы. Нас ждало разочарование. Стояла необычайная засуха. На черном плато буйно ни одной травинки. Лишь в оврагах осталась серая зелень бешеных огурцов. Многим, вероятно, знакомо это растение. Приноснётся и зрелому плоду, и он выстрелит семенами, как дробью. Наш пес Мак при первом же знакомстве с растением получил полный заряд в морду и теперь обходит его. В такую засуху бешеный огурец мог сохраниться благодаря надежным защитным приспособлениям, одно из них — мощные клубневидные корни, содержащие огромные запасы питательных и других веществ. Изучением этих веществ мы и занимаемся.

В Азербайджане посевы поливные, а вдоль каналов в изобилии растет софора лисьехвостная. Она очень ядовита, и скот ее не трогает. Она содержит несколько алкалоидов, обладающих высокой биологической активностью. До сих пор исследовали растения, собранные в Средней Азии, где софора растет в изобилии. Чем же отличается кавказская софора от среднеазиатской? Не подарит ли она нам что-нибудь новое?

Чтобы ответить на этот вопрос, мы и прибыли в Азербайджан. Ведь один из видов уже изученной софоры дал нам пахикарпин, применяемый теперь при атрофии мышц, для стимулирования родовой деятельности.

1.

Закончив работу с софорой, едем в Армению.

По нашим наблюдениям армяне лучше всех знают свои растения и их свойства. Суровая природа не баловала этот народ. В высоких каменистых нагорьях, где с большим трудом можно вырастить овощи, местные жители с большим знанием дела собирают и заготавливают впрок дикие растения. Среди них и пищевые, и витаминные, и лекарственные.

Едем на озеро Севан. Дорога ведет через лес. На высоте около 2000 метров попадаем в туман. Прохладно. Еще шесть часов назад, в степи, мы изнывали от жары и духоты, теперь чувствуем большое облегчение. У перевала сделали остановку. Здесь царство маков, роскошных многолетних восточных маков с ярко-красными цветами величиной с блюдце. И они тоже — предмет нашего исследования.

Возвращаясь с Севана, мы встретили новый, еще не изученный вид травы, называемой живокостью Фрейна.

В Советском Союзе известно свыше 80 видов живокости. Эти растения ядовиты, так как содержат алкалоиды. Из некоторых живокостей мы уже получили новые лекарственные вещества, действие которых во многом сходно с действием яда кураре. Конечно, мы бросились искать новый для нас вид жи-

вокости. И вот, наконец, среди посевов мы заметили голубые цветы. К нам подъехал бригадир колхоза. Узнав, что нас интересует сорняк, он охотно разрешил нам выкопать хоть все посеяны: «Приезжайте в правление колхоза, трудодни как пропольщикам выпишу», — пошутил он. Словом, интересы наши совпали.

Наш кольцевой маршрут замкнулся в Тбилиси. В столице Грузии мы посетили родственник нам Институт фармакохимии Академии наук Грузинской ССР. Здесь мы встретились с руководителем института, нашим старым соратником профессором И. Г. Кутателадзе и рассказали, какими растениями мы интересуемся на Кавказе. А тбилисцы заинтересовались нашим экспедиционным автомобилем и решили оборудовать у себя такой же. Обе стороны с готовностью делились опытом в снаряжении и оснащении экспедиции.

2.

Теперь — на Крестовый перевал. Там мы собрали образцы нескольких альпийских растений, в том числе подснежника широколистного. Мы рассчитывали найти в нем галантами, но ошиблись, зато нашли другие алкалоиды.

Наконец, мы направились к одному из самых интересных флористических районов — Бакуриани, в горы Цхра-цхара. Через Цагвери въехали в величественный еловый лес. Крутые склоны, с деревьев свешиваются космы бородачатого лишайника. Он тоже объект для изучения.

В Бакуриани местный зверсовхоз предоставил нам чердаки для сушки растений. Это было для нас очень важно, потому что в Бакуриани дождь может идти пять раз в день. И все же воздух здесь сухой, климат здоровый, а растительность мощная, как в тайге.

Склоны перевала Цхра-цхара — естественный ботанический сад с необычайным разнообразием растительности. В этих краях был впервые найден крестовник широколистный, а в нем было открыто и введено в медицинскую практику новое лекарственное вещество — платифиллин, который применяется при лечении язвенной болезни, бронхиальной астмы, гипертонической болезни, стенокардии и других заболеваний.

Нельзя равнодушно пройти по дороге от Бакуриани до перевала Цхра-цхара. На протяжении шестнадцати километров смеяют друг друга растительные ландшафты, природа необычайно красива и таит для нас неисчерпаемые возможности.

Возвращались старой дорогой, но теперь произошла сезонная смена растительного покрова. От зеленых куртин белоцветника не осталось и следа. Если бы весной мы точно не отметили мест, разыскать луковичи этого растения было бы невозможно. И когда в Мингрелии мы стали выкапывать луковичи белоцветника, хозяева соседнего дома с любопытством наблюдали, с какой точностью мы их находили. Дело в том, что еще весной мы составили план усадьбы и нанесли на него куртины белоцветника. Пасущиеся рядом свиньи не обращали никакого внимания на сочные луковичи. Будь эти луковичи съедобны для свиней, белоцветник был бы нацело уничтожен еще несколько сот лет назад.

Весной мы не доехали до озера Рица — тогда было еще рано. Теперь, минув Рицу, едем выше в горы. Там, в верховьях реки Лашипсе, раскинулся поселок. Отдыхающие строят здесь фанерные домики. Вокруг столетние ели, по склонам искривленные сползающим снегом клены и березы.

Обилие влаги и мягкий климат обусловили развитие мощной и богатой растительности. Переехав вброд реку, мы остановились: дальше проехать на автомобиле невозможно.

Первое же обследование окрестностей дало такие богатые результаты, что мы не только радовались, но и испытывали беспокойство: как справиться со сбором растений и, главное, куда их деть? Ограничить сборы только образцами мы считали себя не вправе. Необходимо собрать такое количество, чтобы дать возможность химикам изучить алкалоиды, а фармакологам обследовать их биологическую активность. Но здесь нет, как в Бакуриани, домов, сараев, крыш и чердаков, а дожди идут по нескольку раз в день. Постепенно все устроилось. На пастбищах, у самых снегов, на-

ши сотрудники подружился с пастухами и на их ослах выюками везут вниз собранные растения. Приходят, обычно, промокшие насквозь и согреваются у костра. Пущены в ход все тенты, брезентовые навесы. Вскоре работа наладилась и приобрела даже некоторую ритмичность. Из данного поселка к нам приходят ребята, они тоже хотят собирать травы. Каждая экскурсия в окрестности полностью загружает лабораторию.

Осень. Прекрасной дорогой мы поднимаемся вверх по реке Мзымте, в Красную Поляну. На 46-м километре я вошел в сумрачный и пустынный в эту пору лиственный лес. Не опавшая еще листва деревьев застилает свет. Почва безжизненна, ее покрывают остатки уже отмерших побуревших трав. Пора цветов прошла. И вдруг среди стволов, на голой земле, я вижу группу чистых, лилово-розовых, как бы светящихся цветков. Ни листочка, лишь нежные, крупные, изумительные по изяществу и простоте формы цветы. Они были рассеяны всюду. А вечером из этих цветков-бокалов, едва касаясь их длинным хоботком, пили нектар огромные бабочки бражники. Мы присутствовали на торжестве цветения безвременника великолепного, блестящего.

У этого растения не обычно все, и прежде всего — ритм развития. Ранней весной появляются крупные, сочные с блестящей поверхностью листья и коробочки с семенами. Да, никаких цветов: листья и плоды. Как только созреют плоды, все надземные части отмирают и на месте, где была мощная зелень, не остается и следа. Все лето растение живет в земле, там находятся его клубни, и лишь осенью, разрывая сухую землю, выходит на поверхность чудо-цветок.

Необычны свойства вещества, которое способно создавать это растение. Изучены пока только два вещества безвременника: колхицин и колхамин. Колхицин открывает большие возможности повышения урожайности сельскохозяйственных культур; колхамин применяется при лечении некоторых видов рака кожи.

3.

Закончив работу в горах, мы спустились к черноморскому побережью. На прибрежных песках своя специфическая растительность: индийский подорожник, якорцы, распластанные на песке растения с крепкими рогатыми колючками. В якорцах, как и в зимовнике, могут быть вещества, необходимые для синтеза очень сложных лекарственных веществ, таких, как гормоны, кортизон.

Мы давно уже установили правило: внимательно относиться ко всякому сообщению о применении растений в качестве народного лечебного средства. Изучая многовековой опыт народа, мы не имеем права на заносчивость и всезнайство. Ведь можно научно проверить любое сообщение о лекарственных свойствах растений.

Наконец, снова Кубань. Расположились на открытой поляне у реки Белой. Собираем корни, семена, анализируем их. Подъезжает всадник. Попив с нами чаю, он, — я уже ждал этого, — стал развязывать свой узел знаний и суждений.

Лекарства — это хорошо, дело понятное. А что делать с амброзией? С каждым годом этот сорняк завоевывает все новые площади и районы. Земледельцы Кубани затрачивают много сил и средств для борьбы с этим сорняком. Скот эту траву не ест. Пробовали силосовать амброзию — тоже несъедобна. Мысль нашего гостя такова: если амброзию не ест скот, значит, в ней есть «что-то». А нельзя ли узнать это «что-то» и применить с пользой?

Его прерывает новый гость, подъехавший на велосипеде.

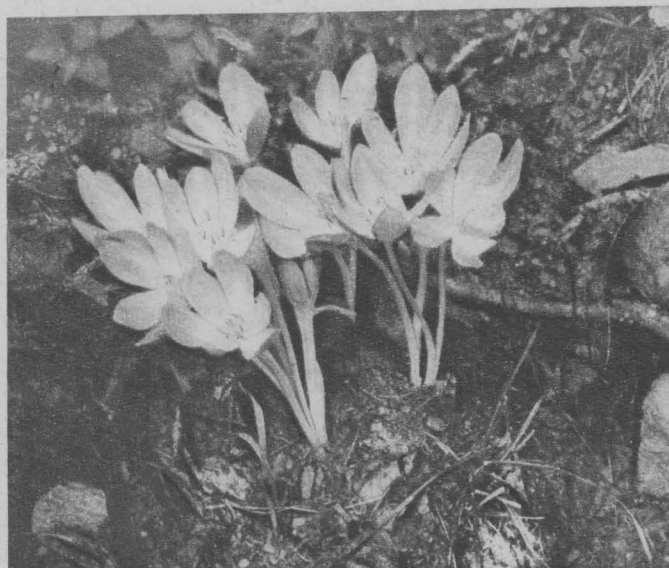
— Я вот насчет «бешенки» приехал.

— До «бешенки» мы еще не дошли, — ревниво отмахивается обездчик.

И оба они, — а для нас очень важно получить сведения не из одного источника, рассказывают, что семена «бешенки», то есть дикой мальвы, обладают ярко выраженной способностью возбуждать нервную систему. Вот и еще один объект для исследований.

В сентябре мы возвращались в Москву. Драгоценный наш груз мы заранее отравили по железной дороге. Собранные растения — их 80 образцов — теперь исследуют в трех московских институтах.

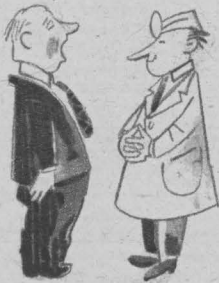
Цветы безвременника великолепного как бы светятся изнутри...



Перецерасудован

В. ВИКТОРОВ

Задумался
Павел Никитич
Всерьез —
Все-таки
Скоро начнется склероз.
Надо собою
Немного заняться,
Здоровье проверить,
Врачам показаться.
На пенсии
В общем живет вольготно,
Времени —
Сколько душе угодно!



И Павел Никитич
В ближайший денек
Переступил больничный порог.
— Зрение — в норме,
Сказал окулист,
Первый по списку специалист.

Сказал ларинголог:
— Хороший прогноз.
Здоровы
И ухо,
И горло,
И нос.

Сердце как будто
Не беспокоит,
Может, идти к терапевту
Не стоит?
Или уж лучше зайти?
Раз кабинет — все равно по пути...

Врач констатировал:
— Сердце в порядке.
Закономерно
На вашем десятке...
Несколько выше нормы
Давление —
Возможно,
Имело место волнение.

Павел Никитич
Полон сомнений.
Как это так —
Никаких назначений?!
Дали б микстурку
Или таблетки.
Точно такого же мнения
Соседки:
— Надо бы вам
Резерпинчик попить,
Хотите,
Нетрудно рецепт одолжить...



Капли Зеленина
Друг присоветовал.
— В наши-то годы
Куда же без этого...

В сквере
Попался давнишний знакомый.
— Попробуйте, батенька,
Чутьочку брому.
Для укрепления
Нервной системы
В броне нуждаемся все мы.



В доме — аптека,
Заполнен досуг.
Успешно ведется лечение
И вдруг...
Красные пятна
Усыпали тело,
Все зачесалось,
Все зазудело,
Жар и озноб,
Тридцать восемь и пять...
Дочка помчалась
Врача вызывать!
Врач сформулировал выводы кратко
— У вас
Лекарственная лихорадка.



И назначенья
Сделаны кратко:
— Прогулки,
Прохладный душ
И зарядка.

СВЕТЛАНА ГОТОВИТ ЗАВТРАК

Светлана на цыпочках вышла из комнаты, стараясь не разбудить родителей. Умывшись, она надела новенький накрахмаленный передник и посмотрела на себя в зеркало. Передник — это ее первая работа на уроке труда. В нем она сразу почувствовала себя настоящей хозяйкой и принялась за приготовление завтрака для семьи. Это тоже была ее первая самостоятельная работа, — которой ее научили там же — в 299-й московской школе.

Светлана берет в руки нож и по диагонали режет колбасу на тонкие, не толще двух миллиметров ломтики. Из ста граммов колбасы получается целая тарелка аппетитных бутербродов.

Затем она приступает к приготовлению витаминного салата: очищает картофель, отваривает зеленый горошек, украшает салат розами из моркови и лилиями из яиц.

Интересно, что сказала бы Галина Владимировна Крюкова — преподавательница уроков домоводства, отдав этот салат? Наверное сказала бы, что ученица 6-го класса «В» Светлана Чекалина делает успехи.

Уроки кулинарии ведутся здесь, как и во многих других школах столицы, несколько лет, и школьницы становятся хорошими помощницами в своих семьях.

Раз в неделю Галина Владимировна Крюкова рассказывает школьницам о пользе витаминов, о значении для здоровья разнообразного питания, привлекательного вида пищи. Девочки получают много полезных советов, они узнают, как сохранить молоко свежим, что надо делать, чтобы витамины не разрушались при варке и сохраняли свои целебные качества. А разве все умеют консервировать компот, сохранив его вкус и витамины на целый год?

...Прозвенел звонок. На партах вместо тетрадей появились разделочные доски, тарелки, салфетки, ножи. Урок домоводства начался...

Е. Г. НИККЕЛЬ

На вилках

Через пятнадцать минут в детском саду при Тираспольской швейной фабрике — обед. Дежурные накрывают на стол...

Фото Г. ЗЕЛЫИ



Пройдет немного времени, и эти кусты, посаженные руками ханойцев в парке «Юнион», превратятся в могучие деревья.



В детских яслях текстильного комбината наступил час тихих игр



На остейпришшиной ВЬЕТНАМСКОЙ ЗЕМЛЕ

ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ Республика Вьетнам! Сады и площади Ханоя, огромные фабричные корпуса хлопчатобумажного комбината Намдиня, шумные портовые улочки Хайфона. Каждый, кто побывал в этой удивительной стране, надолго запомнит ее своеобразный пейзаж: горы, джунгли, многокилометровые рисовые поля, банановые рощицы возле бамбуковых хижин, разноцветные паруса рыбацких джонок, скользящих по волнам Халонга — Залива спящего дракона.

Но еще больше запоминаются люди Вьетнама — приветливые, трудолюбивые. Это они за короткий срок изменили облик страны, построили новые заводы и фабрики, больницы и школы.

Смелые социалистические преобразования, трудовой порыв и устремленность в будущее — характерные черты Демократической Республики Вьетнам.

В новом Вьетнаме бурно развиваются не только промышленность и сельское хозяйство, но и просвещение, и культура, и здравоохранение. Благо народа — высшая цель деятельности Партии трудящихся и Правительства республики.

На протяжении векового господства колонизаторов от инфекционных болезней за год умирал каждый десятый житель страны. В борьбе за улучшение условий жизни трудящихся в республике устраняются источники заболеваемости населения. Медицинские работники демократического Вьетнама успешно выполняют указания партии: опираются на массы и привлекать их к делу охраны здоровья, во всем следовать принципу — профилактика прежде всего.

Когда на полях Вьетнама отгрели оружейные залпы, в селах начали возникать медицинские пункты. Они ведут борьбу с эпидемиями, заботятся о детях и роженицах, прививают гигиенические навыки населению. Сейчас в Северном Вьетнаме тысячи таких медицинских пунктов ведут большую лечебную и просветительную работу.

Во всех 250 районных центрах республики созданы больницы. Мне довелось побывать в некоторых из них.

Больница имени вьетнамо-советской дружбы. Ее корпуса утопают в густой зелени сада в самом центре столицы ДРВ — Ханоя. Построенная с помощью советских специалистов, больница оборудована по последнему слову медицинской техники. Оснащены новейшей аппаратурой и другие лечебные учреждения.

Растут национальные медицинские кадры. В 1939 году во всем Вьетнаме насчитывалось лишь 320 врачей и фельдшеров, а теперь только в ДРВ их уже три тысячи! Ныне в Ханойском медицинском институте обучаются две тысячи студентов. В ближайшее время предполагается открыть еще два медицинских института и новые фельдшерские школы.

Вьетнамские врачи изучают опыт советского здравоохранения, непрерывно совершенствуют свое мастерство. И уже сегодня хирурги демократического Вьетнама успешно выполняют сложнейшие операции.

Не так давно в республике созданы институты малярии и паразитологии, гигиены и эпидемиологии, восточной медицины и лекарственных растений. Во всех этих научных центрах ведется большая исследовательская работа, обогащающая практику, растут кадры научных и практических деятелей медицины.

Развитию отечественного здравоохранения помогает и недавно созданная своя фармацевтическая промышленность. Фармацевтический завод в Ханое, построенный и оборудованный с помощью Советского Союза, освоил выпуск уже более ста различных видов лекарств, в том числе, например, витамина В₁₂ и антибиотиков.

Неуклонное повышение жизненного уровня трудящихся и рост сети здравоохранения обуславливают непрерывное снижение заболеваемости в республике.

В 1958 году по странам Юго-Восточной Азии, как смерч, прокатилась эпидемия холеры. В Южном Вьетнаме холера унесла немало человеческих жизней. Но севернее 17-й параллели — там, где начинается территория Демократической Республики Вьетнам, — не было ни одного случая холеры.

После 1957 года здесь не зарегистрировано ни одного заболевания оспой. Начавшееся плановое наступление на малярию дает твердую уверенность в том, что скоро и с этим заболеванием, которое ежегодно уносило тысячи жизней, будет покончено. Благодаря массовым профилактическим прививкам живой вакциной, полученной из СССР, во много раз уменьшилась заболеваемость полиомиелитом.

Особое внимание органы здравоохранения республики уделяют борьбе с проказой. Во всем Вьетнаме существовало рань-

ше два лепрозория. В них больные, десятилетиями отрезанные от мира, жили впроголодь и без квалифицированного лечения. Сейчас в ДРВ открыты новые лепрозории и диспансеры, где больных лечат знающие, чуткие врачи. Специальные медицинские бригады проводят в деревнях профилактические осмотры, чтобы раньше выявить и своевременно начать лечение больных.

Улучшаются с каждым годом условия жизни вьетнамских рабочих и крестьян, подлинно массовым становится движение за чистоту и здоровый быт. Преображается облик не только городов, но и маленьких поселков, затерявшихся в джунглях, жители которых раньше не имели понятия об элементарной гигиене. Здесь строятся новые колодцы, переносятся дальше от жилья скотные дворы.

Проезжая мимо одной деревушки, мы увидели молодую девушку в белой косынке, окруженную группой крестьянок. В чем дело? Оказалось, что медицинская сестра разъясняла крестьянкам, как правильно ухаживать за малышами и предупреждать детские болезни, которые считались раньше неизбежным злом.

Дети! В каждой вьетнамской семье много ребятшек, их окружают вниманием и заботой. Встречаясь, вьетнамцы обычно обращаются друг к другу не с вопросом: «Как ты живешь?», а «Как живут твои дети?»

В республике становится все больше детских учреждений. Бывшие особняки и виллы французских богатей отведены под детские сады и ясли. Веселая, любознательная детвора находится здесь под присмотром внимательных нянь. А там, где еще нет детских садов, — в небольших сельскохозяйственных кооперативах или рыбацких поселках, — пока матери работают, за ребяташками ухаживают по очереди добровольные общественные няни.

«Дети!» «Будущее!» «Дружба!» Эти слова мы слышали повсюду. Узы крепкой дружбы связывают Советский Союз с Демократическим Вьетнамом. «Льен со» — советского человека, будь то грузинский чаевод, свердловский сталевар или московский хирург — встречают здесь с огромной любовью. Узнав о нашем приезде, крестьяне-рисоводы прошли десятки километров под палящим солнцем, чтобы только увидеть советских гостей, расспросить о здоровье «небесных братьев» — Гагарина и Титова, поблагодарить за братскую помощь их молодой республике.

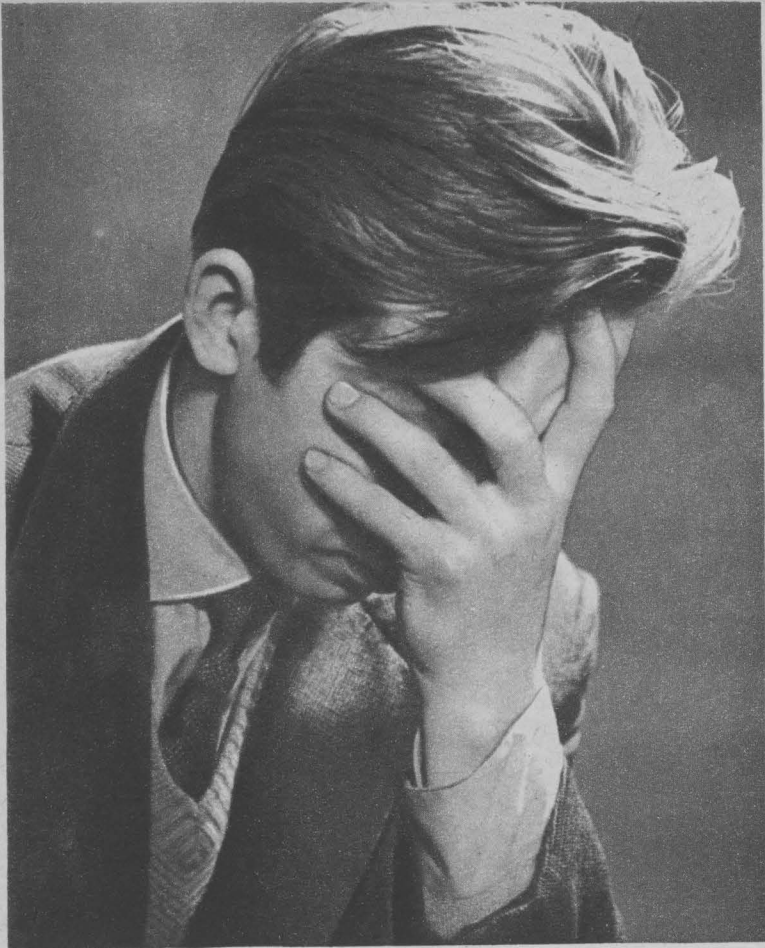
2 сентября 1962 года. В этот день города и деревни республики украсятся алыми флагами с золотой звездой, взлетят в небо разноцветные фейерверки. Народ будет встречать свой самый большой и радостный праздник — семнадцатую годовщину провозглашения Демократической Республики Вьетнам.

Пожелаем же мужественному и трудолюбивому вьетнамскому народу новых успехов в борьбе за счастье и здоровье!

Ответственный секретарь Общества советско-вьетнамской дружбы

Н. Н. ЛОГУТЕНКО





БОЛЕЗНЬ

СОВСЕМ НЕМНОГО ИСТОРИИ

Когда сифилис появился в Европе, ему пытались присвоить самые различные наименования. Ни одно из них не привилось, пока знаменитый в свое время ученый, врач и поэт Фракасторо в 1530 году не создал поэму «Сифилис или о галльской болезни». В ней, основываясь на мифологическом материале, он рассказывает, как бог Аполлон наказал этой болезнью пастуха по имени Сифилус за то, что тот воздавал земному королю божеские почести, а над Аполлоном — богом солнца — насмеялся. От имени пастуха (по-гречески «сис» — свинья, «филос» — друг, следовательно — друг свиньи, свинопас) и произошло название болезни «сифилис», которое сохранилось до наших дней.

В течение нескольких столетий ученые считали сифилис и гонорей одним заболеванием. Проведенные в середине XIX столетия в разных странах обстоятельные исследования выявили совершенно различную природу этих болезней. В 1879 году Нейссер открыл возбудителя гонорей и назвал его гонококком. В 1905 году Шаудин и Гофман открыли возбудителя сифилиса — бледную спирохету.

Значительный вклад в науку о сифилисе внесли наши отечественные ученые. И. И. Мечникову в содружестве с французом Ру впервые в мире удалось заразить сифилисом обезьяну и получить экспериментальный сифилис, доказав еще до открытия возбудителя инфекционную природу этого заболевания. Открытие И. И. Мечникова положило начало экспериментальному изучению сифилиса. Важные исследования провели Д. К. Заболотный, И. Ф. Зеленов, О. В. Петерсон, А. И. Поспелов, В. М. Тарновский и многие другие.

Однако в условиях царского режима врачи не имели необходимых условий ни для широких научных исследований, ни для организации эффективной борьбы с венерическими болезнями. Сифилисом были поражены целые губернии. Большинство больных, особенно в сельских районах, не получало никакой медицинской помощи. В городах основным источником распространения венерических болезней являлась проституция — этот неизбежный спутник капитализма.

После Великой Октябрьской социалистической революции молодая Советская республика объявила непримиримую борьбу венерическим болезням. Коренное изменение социально-экономических условий жизни народа, ликвидация безработицы и проституции, плановая диспансеризация населения, обязательное и бесплатное лечение больных венерическими болезнями, широкая профилактика и санитарное просвещение трудящихся привели к тому, что заболеваемость сифилисом и другими венерическими болезнями резко пошла на убыль.

В редакцию пришло письмо:

«Дорогая редакция! Хочу попросить у Вас совета. Уже много лет живем мы в дружбе и согласии с нашими соседями. Семья у них хорошая, трудовая. Отец и мать работают, дали образование детям. Вижу я, полюбил мой сын дочь соседей, и говорю матери:

— Давай породнимся. Любят они друг друга — пусть поженятся.

А она в слезы. Так, плача, рассказала мне свое горе.

Муж ее в молодости был близок с одной женщиной, а она, как оказалось впоследствии, была больна сифилисом. Когда он узнал об этом, стал лечиться, да видно до конца не долечился. И вот недавно родители узнали, что сифилис передался дочери.

Сейчас девушка здорова. Но я не знаю, а вдруг она, как и отец, не вылечилась до конца. Что ж, так и нельзя ей выходить замуж, стать матерью, быть счастливой в семье? Вот и прошу я Вас рассказать, можно ли полностью вылечиться от сифилиса? Можно ли после этого иметь детей?»

Доцент К. Р. АСЦВАЦАТУРОВ в опубликованной статье, отвечая на эти вопросы, рассказывает о сифилисе и методах борьбы с этим заболеванием.

ТРИ ПЕРИОДА

В развитии сифилиса у человека, если его не лечить, наблюдается три периода. Первый период характеризуется так называемым твердым шанкром, который возникает на месте внедрения бледной спирохеты через 3—4 недели после заражения. Твердый шанкр — это поверхностная язвочка или ссадина красного или желтовато-красного цвета, плотная и совершенно безболезненная. Близлежащие лимфатические узлы — паховые, если твердый шанкр располагается на половых органах, подчелюстные или шейные, если шанкр располагается на лице или на губах, — увеличиваются, уплотняются, хотя так же, как и шанкр, остаются безболезненными.

В большинстве случаев твердый шанкр является единственным образованием; иногда, чаще у женщин, бывают и множественные шанкры. Через несколько недель твердый шанкр постепенно заживает и, как правило, исчезает без всякого следа. Лишь в редких случаях на его месте остается малозаметный рубец. Примерно на третьей—четвертой неделе после появления твердого шанкра начинают увеличиваться все лимфатические узлы. Это говорит о распространении инфекции сифилиса

Сифилис — почти всегда расплата за безразличие и нечистоплотность в отношениях между людьми, расплата за случайные, бездумные встречи мужчины и женщины. Сифилис становится несчастьем для страдающих невинно детей, бывает причиной распада семьи, причиной многих человеческих трагедий.

Кроме моральной и физической нечистоплотности, злоупотребления алкоголем, нечестного отношения к своей семье, одной из очень важных причин распространения сифилиса, бесспорно, является незнание того, как происходит заражение, как протекает болезнь. Поэтому, мне кажется, в первую очередь надо рассказать, что же представляет собой это заболевание.



РАСПЛАТА

по всему организму. К тому времени заболевание подтверждается и лабораторными исследованиями.

Первый период сифилиса длится 6—8 недель, не доставляя больному неприятных ощущений — зуда и болезненности.

Для второго периода характерны массовые и разнообразные высыпания. Нет таких кожных сыпей, которые не появлялись бы при сифилисе; недаром существует выражение «сифилис подобен обезьяне» — настолько он «передразнивает» различные, в частности кожные, заболевания. Сыпи проходят через 2—3—4 недели, обычно не вызывая зуда, болезненности, расстройства сна, общей слабости.

Вторичный период сифилиса длится в среднем четыре года, и за это время высыпания могут появляться несколько раз; развивается так называемый рецидивный сифилис. При всех повторных высыпаниях второго периода сыпи бывают более скудные и яркие; часто они группируются в виде дуг, колец и гирлянд.

Через 4 года, а иногда даже и через 10—20—30 и более лет (!) у больных (повторяем, если их не лечить) появляются признаки третьего периода сифилиса. Глубоко в коже и слизистых оболочках образуются группы плотных бугорков, которые часто изъязвляются; после их заживления остается рубец. В других случаях появляются так называемые гуммы — крупные плотные узлы, которые по мере роста постепенно спаиваются с кожей и также изъязвляются и заживают, образуя глубокий рубец.

Для третьего периода сифилиса характерны заболевания внутренних органов — печени, желудка, легких, почек, — а также костей, суставов и кровеносных сосудов, в частности аорты. Все это представляет непосредственную опасность для жизни больного. Если болезнь запущена, в процесс вовлекается головной и спинной мозг, развивается сифилис мозга, так называемая сухотка спинного мозга, прогрессивный паралич.

Но сифилис разрушает организм не только больного, он может передаваться потомству — от больной матери ребенку во время беременности. У таких женщин часто бывают выкидыши, мертворожденные или недоношенные дети. Родившись, эти дети плохо развиваются, выглядят маленькими старичками. В грудном и раннем детском возрасте у них появляются различные сыпи, поражаются внутренние органы, суставы, кости, глаза, эндокринные железы. Такие дети, оставленные без лечения, нередко умирают.

Иногда признаки врожденного сифилиса проявляются в юношеском возрасте — так называемый поздний врожденный сифилис. Для него характерны гуммозные язвы на коже и слизистых оболочках, заболевания органов слуха и зрения, костей, суставов, внутренних органов и нервной системы. Эти подростки и юноши отстают в умственном и физическом развитии, становятся неполноценными членами общества, источником страданий для родителей.

Сифилис — заболевание всего организма. Это доказано экспериментами на животных: уже через несколько часов или даже минут после заражения кролика или морской свинки в их лимфатических узлах, внутренних органах, мозгу и крови обнаруживали бледных спирохет.

НЕМЕДЛЕННО И НАСТОЙЧИВО

Первый признак заболевания — появление твердого шанкра. Но тот, кто незнаком с ранними признаками проявления сифилиса и не следит за своим здоровьем, может оставить без внимания появление твердого шанкра. Чаще пропускают первые признаки сифилиса женщины, у которых первичная язвачка располагается в складках половых органов или на шейке матки. Действительно, как подтверждается статистикой, женщины обращаются к врачу гораздо позже мужчин.

Так как твердый шанкр заживает быстро, а сифилис, если его не лечить, продолжает развиваться, то малейшая ссадина или язвачка на половых органах, во рту, на губах, появившаяся после полового, особенно после случайного сношения, должна вызывать тревогу и заставить такого человека немедленно обратиться к врачу. Отсутствие болезненных ощущений не

должно успокаивать больного. И чем раньше будет начато лечение, тем быстрее наступит полное выздоровление.

Большой сифилисом должен обязательно лечиться только у врача. Самолечение «домашними средствами» всегда вредно и может привести к тяжелым непоправимым последствиям. Лечение венерических заболеваний химическими средствами в настоящее время достигло больших успехов, в медицинскую практику внедрено много новых эффективных средств. Поэтому немедленное обращение к врачу позволяет полностью и навсегда избавиться от этого заболевания. Надо только обязательно довести назначенный врачом курс лечения до конца.

Через 20—30 дней после появления твердого шанкра лечение большого сифилисом требует уже значительно больше времени, чем если бы он обратился к врачу сразу же после обнаружения у себя язвочки. Но если больной проглядел признаки первого периода сифилиса, лечение его не поздно начать и во втором периоде. Так же, как и в первом периоде, настойчивое, доведенное до конца лечение полностью избавляет больного от последствий. Такие люди могут вступать в брак; у них рождаются здоровые, полноценные дети.

Следует учесть, что сифилис чрезвычайно заразная болезнь. Если больной не знает о том, что он заболел или, зная, скрывает от окружающих, он может заражать всех, кто с ним соприкасается и при этом не только во время полового сношения. Ведь инфекция передается и через посуду, белье, зубную щетку, папиросы, которыми пользуется больной человек. Такой сифилис обычно называют бытовым. Им особенно легко заразиться, потому что окружающие больного чаще всего и не подозревают, какой тяжелый недуг поразил их близкого.

ГЛАВНОЕ — ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

Создать иммунитет, невосприимчивость к сифилису пока не удается. Человек может заболеть им несколько раз. Поэтому успех борьбы с сифилисом, его предупреждение обуславливается прежде всего умелым воспитанием людей и в первую очередь молодых людей, ибо, как свидетельствуют наблюдения, сифилисом чаще заболевает молодежь. Здесь уместно подчеркнуть очень важный элемент воспитания. Надо, чтобы молодежь к началу половой зрелости получала необходимые сведения о половой гигиене, о той серьезной опасности, которую таит половая распущенность.

Надо научить молодежь уважать себя и окружающих, быть чистоплотными в отношениях друг с другом. И уж если человек заболевает, надо преодолеть ложный стыд и не только прийти к врачу, но привести с собой виновника заражения, а также тех, кто мог от него заразиться. Нельзя ни на минуту забывать, что ложный стыд, который часто бывает у заболевших сифилисом, приводит к весьма тяжелым последствиям.

Врачам известно немало фантов, когда укрывательство человека, от которого заразился больной, и людей, которых он в свою очередь успел заразить сам, создавало своеобразную цепочку больных сифилисом. Характерно, что многие и не подозревали о свалившемся на них несчастье.

Большой сифилисом, повторяю, обязан лечиться до полного выздоровления. Если он уклоняется от этой своей обязанности, врачи имеют право и возможность подвергнуть больного принудительному лечению. Здоровье граждан нашей страны охраняет советский закон. А в этом законе записано, что тот, кто знает о своей венерической болезни и тем не менее продолжает заражать ею других, карается лишением свободы на срок до трех лет.

Борьба с сифилисом, как и другими венерическими заболеваниями, — проблема не только медицинская. Огромное значение приобретает воспитание молодого поколения, организация интересного разнообразного творческого отдыха нашей молодежи.

Сейчас в ряде городов одно за другим открываются молодежные кафе, где молодежь может собраться и за чашкой кофе обсуждать новости науки и искусства, почитать новые стихи или послушать новые песни, сыграть в шахматы. Это хорошо. Но встречи в молодежных кафе — лишь одна из форм отдыха юношей и девушек.

Физкультура и спорт, туризм и путешествия, университеты культуры, диспуты и художественная самодеятельность — да мало ли как можно и должно организовать досуг молодежи!

Полная ликвидация сифилиса — сложная, но безусловно разрешимая проблема. Объединив усилия медицинских работников, комсомольских и профсоюзных организаций, всей нашей общественности, — навсегда покончим с этим тяжелым недугом.



На Рижской киностудии закончилось производство научно-популярного фильма «Расплата». Фильм рассказывает о несчастье одной семьи. Все началось с того дня, когда Аня встретила своего бывшего соученика (фото 1). Встречу решили отметить в ресторане и продолжить вечер на квартире. Вино, цветы, музыка — у Ани закружилась голова...

Через некоторое время Аня обнаружила, что она больна. На приеме у врача, который выявил у нее сифилис, Аня увидела слепую женщину (фото 2). Слепота этой женщины — результат недолеченного сифилиса.

Долгое упорное лечение — и Аня здорова. Но уже никогда она не испытает счастья материнства (фото 3).

ПИЛЮЛИ

Фельетон

С. Б. ГОРСКИЙ

Рисунки Н. ЛИСОГОРСКОГО

ЭТОТ заголовок не принадлежит нам. Так именно называлось собрание специальной комиссии, возглавляемой американским сенатором Кефвером. После многочисленных «лекарственных» скандалов и разоблачений комиссия занималась изучением деятельности фармацевтических фирм США и пришла к выводам, неожиданным даже для тех, кто знал о заведомой недобросовестности американских королей фармацевтической промышленности. Речь идет не только о фантастически высоких прибылях, получаемых от производства и продажи лекарств, но и о самой беззастенчивой спекуляции на людском легковереии и наивности.

Миллиарды долларов расходуют ежегодно американцы на лекарства. Трудно подсчитать, сколько из этих миллиардов уплачивается за различные подделки. Фирмы не остаются в убытке и при продаже настоящих лекарств. Вот примеры. Себестоимость таблетки антибиотика тетрациклина 3 цента. Фирма продает эту таблетку аптекам по 30 центов, а аптеке взимают за нее от больных по 50 центов. Некий гормональный препарат, производимый одной из крупнейших фармацевтических фирм «Апджон», дает фирме не более и не менее как семь тысяч процентов прибыли! Себестоимость весьма популярных в США «успокоительных» таблеток (спрос порождает предложение!) типа «милтаун» — 0,7 цента. Продаются они по 6,5 цента.

Для оправдания непомерно высоких цен на лекарства фирмы окружают свои препараты ореолом «чудотворности». Так, например, антибиотик «сигмамицин» продается с проспектом, в котором «знаменитые врачи» подтверждают «чудесные» свойства лекарства.



РЕЦЕПТЫ

Каким образом фирмы добывают эти отзывы, а попросту говоря, подкупают врачей?

Комиссия Кефвера сообщает об этом довольно подробно. Оказывается, что в США разработана стройная и продуманная система превращения медиков в вольных или невольных рекламных аген-

зиями по гольфу». В таком же роде организуются охотничьи и рыболовные состязания, где на мушку попадаются и на удочку клюют главным образом врачи. Устраиваются также кегельные или лыжные состязания. А для ожиревших врачей организуются в том же духе «состязания» по игре в бридж.

ПРИБЫЛИ

тов фармацевтических концернов. Прежде всего каждый такой концерн издает множество проспектов, справочников, пособий, «календарей врачей» и других изданий, с ученым видом рекламирующих изделия данной фирмы, якобы спасительные при любых заболеваниях. Больше того, многие фирмы рассылают врачам некоторое количество своих лекарств с просьбой раздавать их бесплатно. У очастливленных пациентов создается впечатление, что добрый врач из своего кармана оплачивает стоимость лекарства. Получается одновременная реклама и лекарства, и врача. И уж естественно, что этот врач выписывает остальным больным лекарства той же фирмы.

Многие фармацевтические фирмы, не скрывая своих истинных намерений, организуют ежегодно всевозможные спортивно-развлекательные мероприятия для врачей. Где-нибудь в фешенебельной курортной местности несколько сот врачей за счет концерна пользуются отелями, яствами и развлечениями. Все это скромно именуется «врачебными состязаниями».

Фармацевтические концерны не скупят на такие расходы, так как они с лихвой покрываются неизменно вздутыми ценами на лекарства.

Любопытно отметить, что такой организованный подкуп врачей оформляется как «расходы на рекламу» или «представительство», потому что это исключает налоговое обложение.

По признанию одной из фармацевтических фирм после увеселительной «охоты за утками», на которую было приглашено семьсот врачей, продажа лекарств этой фирмы увеличилась на 42 процента. Таким образом, результатом «охоты за утками» было распространение явных «уток» о фантастически-целебных свойствах некоторых лекарств.

Фармацевтические фирмы США располагают двадцатитысячной армией специальных агентов, постоянно информирующих врачей о новых лекарствах. По данным одного из американских врачебных обществ, около 70 процентов американских врачей пользуются такими «консультациями».

Содержание всех этих агентов, расходы на телевизионную и прочую рекламу, а также на упомянутые выше «развлечения» для врачей достигают огромной суммы — около миллиарда долларов в год. Небезынтересно сравнить с этой цифрой другую: на подготовку врачей в США в 1957 году было израсходовано 200 миллионов долларов!

И вот, как констатирует комиссия Кеффера, с помощью этой агентуры и рекламы втридорога (а то и встодорога) продают не только медикаменты, но и просто подкрашенную водичку сбывают как фармацевтический шедевр. Водичку — это в лучшем случае, а иногда продаются и вещества, заведомо вредные для здоровья. Так, одно из рекламируемых лекарств против ревматизма вызывало не только сыпь на коже больного, но и очень серьезные расстройства всего организма. По сравнению с такими опасными медикаментами идеальным средством кажется препарат, состоящий из подкрашенной воды с некоторой примесью лимонного сока.

Мы уже не говорим о бесчисленных шарлатанских лекарствах против рака, возникающих и лопающихся, как мыльные пузыри.

И, наконец, особой разновидностью мошенничества являются бурно рекламируемые так называемые «новые» лекарства. Например, давно уже продается в США препарат под названием «преднисон». Еще совсем недавно одну коробку, содержащую сто таблеток этого лекарства, можно было купить за 1,75 доллара. Теперь же эта коробка с теми же ста таблетками, но под новым наименованием продается по 17,90 доллара, то есть в десять раз дороже.

С 1948 по 1959 год в США появилось в продаже 9300 «новых» лекарств, представляющих собой в огромном большинстве комбинации давно известных средств, либо старые лекарства в новой упаковке. Единственно, что действительно нового в этих лекарствах — это их цена, во много раз превышающая прежнюю.

Такова одна из причин неимоверной дороговизны и недоступности лекарственно-медицинской помощи для рядового американца. Но не надо думать, что меланхолическая констатация фактов, проведенная комиссией, может что-то изменить. В стране ничем не ограниченной свободы предпринимательского грабежа фармацевтический кот Васяка «слушает да ест» и еще облизывается притом.



КНИЖНАЯ ПОЛКА

«Самое драгоценное у человека — его здоровье. Здоровье — это работоспособность, долголетие». Этими словами начинается «Популярная медицинская энциклопедия», предназначенная для широкого круга читателей.

Книга имеет цель научить каждого человека соблюдению гигиенических правил, разумному режиму труда и отдыха, рациональному питанию, закаливанию организма, предупреждению заболеваний, а в случае болезни — правильному лечению, назначенному врачом.

1900 статей энциклопедии — богатейший источник знания по самым разным вопросам. Очень трудную задачу — вмещение огромного материала в один, при этом не очень большой по объему том, — редакция выполнила с успехом.

Читатель найдет здесь сведения о строении и функциях отдельных органов, систем и всего организма человека, многочисленные советы, как уберечь себя от тех или иных заболеваний, объяснение причин их возникновения.

Ряд содержательных статей посвящен особенностям развития детского организма, правилам ухода за новорожденными и грудными детьми, условиям нормального развития и физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Интересно рассказывается и о том, как оказать первую доврачебную помощь при заболеваниях и несчастных случаях. Значительное место отводится сведениям о наиболее употребительных лекарствах, сущности их действия на организм, способах применения. Большое внимание уделено в энциклопедии гигиене быта и гигиене труда.

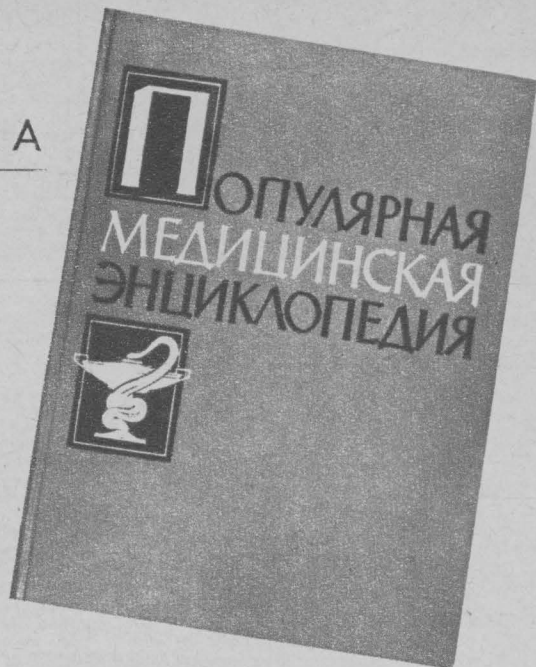
Серьезную творческую работу пришлось проделать авторам для того, чтобы в краткой форме довести до читателя важнейшие сведения по тому или другому вопросу. Вот, например, одна из первых больших статей «Аборт» (автор А. Л. Каплан). Главный упор сделан здесь на характеристике отрицательных последствий для здоровья женщин так называемого искусственного аборта.

Хотя, как совершенно справедливо подчеркивает автор, смертность от аборта, произведенного в лечебном учреждении опытным специалистом, почти исключается, однако и такой аборт может отрицательно отразиться на здоровье женщины. Ведь по существу, аборт грубо разрушает всю начатую с момента зачатия «перестройку» в матке, яичниках, молочных железах, железах внутренней секреции и во всем организме беременной. Не для каждого организма подобное вмешательство проходит бесследно. Кроме того, после аборта, даже произведенного по всем правилам в лечебном учреждении, не исключена возможность осложнений в виде воспаления матки и маточных труб. Особенно часты такие осложнения у женщин с первой беременностью: аборт в этих случаях нередко ведет к бесплодию.

Что же касается внебольничного аборта, являющегося большей частью результатом вмешательства невежественных в медицине лиц, то он, как правило, сопровождается инфекцией, тяжелыми осложнениями и нередко приводит к смерти.

Социально-гигиеническая заостренность отличает и большинство других статей энциклопедии, в том числе статью «Алкоголизм» (автор Э. И. Дейчман). Написанная живо и интересно, она содержит все основные сведения об алкоголизме, его социальной сущности и мерах профилактики. Жаль только, что автор почти ничего не говорит об успешно применяемых сейчас методах лечения хронического алкоголизма в условиях диспансера и стационара — лечение препаратом антабус и препаратами, содержащими серу, — унитиолом и ди-каптолом.

Образным и доступным языком написаны и такие статьи, как «Анемия» (автор И. А. Кассирский), «Антибиотики» (автор А. Ф. Блюгер), «Аппендицит» (автор А. Н. Великоречий). Обстоятельная статья «Беременность» (автор А. Л. Каплан) подробно рассказывает о развитии



и течения нормальной беременности, гигиене беременности и о ее возможных осложнениях. Эта статья, как и многие другие важнейшие статьи энциклопедии, снабжена рисунками и схемами.

В статье «Близорукость» М. Л. Краснов доходчиво рассказывает о причинах этого недостатка зрения, встречающегося, к сожалению, довольно часто, о том, какие условия труда и отдыха необходимо соблюдать, чтобы избежать дальнейшего ослабления зрения.

В статье «Гомеопатия» после объяснения принципов, на которых базируется этот антинаучный метод лечения, и краткого исторического экскурса сделан совершенно справедливый и весьма поучительный вывод: за 150 лет своего существования гомеопатия не дала никаких-либо убедительных клинических или экспериментальных обоснований своего учения. Ассортимент гомеопатических лекарственных средств отстал от прогресса современной медицины в лекарствоведении и мало чем отличается от ассортимента начала XIX века. Гомеопатия не может считаться особой теорией медицины.

С некоторым удивлением отмечаешь отсутствие в энциклопедии слова «Здоровье». Между тем именно статья, посвященная этому понятию, дала бы богатые возможности для разъяснения многих важных вопросов.

Непонятно также, почему отсутствуют в книге статьи «Долголетие» и «Режим» — статьи на эти темы позволили бы довести до читателей важные и нужные сведения.

Наконец, следует пожалеть, что в энциклопедии отсутствуют указания, что еще можно прочесть по тому или иному вопросу. Вполне возможно, читатель не удовлетворится кратким объяснением, скажем, слов «Сон» или «Гипертония». Почему бы не указать 1—2 книги, в которых можно было бы получить более полные и подробные сведения?

Хочется пожелать, чтобы второе издание этой полезной книги появилось возможно скорее и чтобы в нем были устранены указанные недостатки. Следует также обсудить предложение о том, чтобы переизданная энциклопедия называлась «Энциклопедия здоровья» — содержание книги больше отвечает этому названию.

Содержательный том энциклопедии может быть полезен не только как справочник — в случае необходимости найти нужное указание, — но и как книга для чтения. Каждый может выбрать себе способ ознакомления с книгой, например, читая статьи об уходе за ребенком или статьи по вопросам физкультуры.

Следует рекомендовать читателям это ценное и интересное издание, которое служит повышению санитарной культуры и расширению медицинских знаний.

Профессор Б. Д. ПЕТРОВ,
кандидат медицинских наук
И. А. ЗИНОВЬЕВ

СОВЕТЫ Здоровья

У РЕБЕНКА СТОМАТИТ

Отвечаем читательнице Л. И. Песоцкой (Москва)

«Еще вчера утром Аляша с аппетитом грыз морковку, был веселым, много играл. А вечером он напизничал, я еле-еле заставила его выпить глоток молока».

Мать, пришедшая ко мне на прием с двухлетним Алейшей, недоумевает: «Что с ним, доктор? Может быть, зубки болят?»

Начинаю осмотр. Зубы у малыша здоровые, но слизистая оболочка полости рта отекает; на деснах, небе и даже на нижней поверхности языка отчетливо видны беловато-желтоватые бляшки, вокруг которых образуются яркие покраснения. У ребенка стоматит — воспаление слизистой оболочки полости рта («стома» — по-гречески рот).

Причины этого заболевания, которое может продолжаться от 2—3 дней до нескольких недель, самые различные. Болеет стоматитом могут и дети, и взрослые. Бывают катаральные, язвенные, афтозные и другие виды стоматита.

Катаральные стоматиты могут начаться у людей, пользующихся плохими зубными протезами, травмирующими слизистую оболочку, у любителей очень острой или очень горячей пищи. Язвенные стоматиты возникают от общей и местной инфекции, а также от хронических или острых отравлений. У заядлых курильщиков на слизистой оболочке щек, десен и зева иногда наблюдается покраснение с характерным синеватым оттенком. У них начался так называемый стоматит курильщиков. Могут страдать стоматитом и люди, ослабленные каким-либо заболеванием.

А отчего бывает стоматит у детей?

Часто он возникает во время скарлатины, кори, краснухи, ветряной оспы и

других детских инфекций. Возбудителями стоматита могут быть стафилококки, стрептококки и другие микроорганизмы. Воротами внедрения микробов чаще всего является рот. Ведь в рот маленький ребенок тянет все, что попадет, — игрушку, обертку конфеты, валяющуюся на полу.

У молодых родителей, которые не имеют опыта ухода за ребенком, он может заболеть стоматитом по их же вине: стоит только ребенку распризнаться или расчихаться, как родители начинают пичкать его лекарствами «для профилактики», причем лекарства берут различные — «какое скорее поможет». И нередко при их смешении или же после приема такого лекарства, как, например, норсульфазол или какой-либо антибиотик, у ребенка отекает слизистая оболочка полости рта, появляется боль при глотании.

В таких случаях нужно немедленно прекратить прием лекарства и вызвать врача, который назначит соответствующее лечение. И ни в коем случае не заниматься самолечением.

До прихода врача рекомендуются почаще полоскать рот содовым раствором (полчайной ложки пищевой соды на стакан воды). Если ребенок еще не умеет сам полоскать рот, нужно промыть ему рот с помощью резинового баллончика. Это делают так: кладут ребенка к себе на колени животом вниз, чтобы он не захлебнулся, а на пол ставят таз, куда будет стекать раствор.

При подозрении на стоматит не следует чистить зубы, чтобы не травмировать десны. Рекомендуется обильное питье — сладкий чай или чай с молоком.

Стоматолог Е. М. ЛЕБЕДЕВА

О минеральных водах

НАФТУСЯ

Одним из наиболее известных минеральных источников курорта Трускавец является Нафтуса. Своё название он получил от украинского слова «нафта» — нефть.

Вода этого источника очень своеобразна и не походит на обычную минераль-

ную воду. В литре нафтуса содержится лишь 0,7 грамма минеральных веществ — меньше, чем в сыворотке крови человека. Вода такой малой минерализации называется гипотонической.

По химическому составу нафтуса относится к типу гидрокарбонатно-кальциево-

магниевого вод. В незначительном количестве в ней содержатся и другие минеральные вещества, а также газы. Но кроме того, в ее состав входят органические соединения — продукты нефти (фенолы, нафтеновые кислоты, сернистые углеводороды и т. д.). Они-то и придают воде характерный запах, напоминающий запах нефти.

Многолетние клинические наблюдения, а также исследования на животных подтверждают целебные свойства нафтуса. В организме она влияет на многие процессы: повышает обмен веществ, усиливает окислительные процессы, нормализует содержание азота, кальция и хлоридов в крови, увеличивает желчевыделение.

Но особенно заметно эта вода увеличивает мочеотделение, способствует выведению из организма вредных веществ. Имеются данные, свидетельствующие о том, что нафтуса стимулирует секреторную и двигательную функции желудка.

Нафтуса — исключительно лечебная вода. Врачи назначают ее при заболеваниях желчного и мочевого пузыря, печени, почечных лоханок, при желчнокаменной болезни и т. д. При этом воду используют в комплексе с другими лечебными методами, которые врач подбирает строго индивидуально для каждого больного.

Следует помнить, что при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта неумелое применение минеральной воды может принести вред. Поэтому способ употребления воды обязательно должен установить врач, под контролем которого и проходит курс лечения.

Правильное пользование минеральной водой, строгое выполнение врачебных предписаний может дать такие же хорошие результаты в домашних условиях, как и на курорте. Начатую бутылку с водой необходимо закрывать резиновой пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Врач И. Е. БАРИН

УХОД ЗА НОГАМИ

Кто не испытывал после трудового дня усталости в ногах? Пожалуй, нет такого человека. Повреждения кожи ног — трещины, ссадины, потертости, мозоли — при всей их, казалось бы, незначительности, доставляют немало хлопот.

Избежать всего этого не так уж трудно. Желательно каждый вечер делать ножные ванны. Вода должна быть комнатной температуры или слегка теплой, но не горячей. Такие ножные ванны, особенно с добавлением горсти соли и одной столовой ложки питьевой соды на таз воды, уменьшают чувство усталости, улучшают кровообращение. Кроме того, это — хорошее средство закаливания. После ванны необходимо тщательно вытереть ноги, особенно между пальцами, затем помассировать, смазав предварительно кремом «Спорт» или «Пластика». Массаж надо делать, начиная с пальцев по направлению к бедрам.

Чтобы за ночь ноги лучше отдохнули, необходимо так постелить постель, чтобы они были слегка приподняты. Для этого лучше всего под матрац подкладывать жесткую подушку. Утром во время ежедневной зарядки следует сделать два — три специальных упражнения для ног. Например, полезно вращать поочередно вправо и влево стопы, вытягивая вниз пальцы ног, а также поднимать пальцами ног с пола носовой платок. Прodelать это надо по несколько раз. Если мускулатура голени мало развита, хорошо делать упражнение «хождение на цыпочках», а кому позволяет здоровье, полезно кататься на коньках, велосипеде или заниматься плаванием.

Если отекают ноги или нарушено кровообращение вследствие расширения вен, рекомендуется утром и вечером, за час — полтора до сна, в течение 3—5 минут сде-

лать несколько упражнений лежа: «велосипед», поднимание и опускание ног. Следует меньше ходить, а при сидячей работе так оборудовать свое место, чтобы ноги были слегка приподняты.

Когда отечность стоп вызвана какими-либо временными причинами — длительными переходами, физическим напряжением, — хорошо помогают холодные примочки из солевого раствора (столовая ложка на литр воды). Ноги во время этой процедуры должны быть приподняты.

Что способствует уменьшению потливости ног? Хорошо влияют прохладные ножные ванны с добавлением в воду марганцовокислого калия (раствор должен быть розовым).

Полезно для высушивания кожи протирать ее лимонным соком, жидкостью «Финиш», а также смазывать один — два раза в неделю 5—10-процентным раствором формалина или «нарандашом от пота».

Особенно хорошо действует присыпка, приготовленная из порошкообразного уротропина с тальком. Применять ее рекомендуется так: три дня подряд ступни ног и между пальцами присыпают этим порошком. Затем ноги тщательно моют и меняют носки, чулки. Следующие три дня — снова присыпкой. Для профилактики потливости необходимо систематически делать ножные прохладные ванны, ежедневно менять чулки, носки.

Довольно часто на стопах и пальцах ног образуются ороговелости и мозоли. Иногда они даже мешают ходить, очень болезненны, особенно если расположены на подошвах или между пальцами ног.

Мозоль можно уничтожить в течение 7—8 дней. Для этого, предварительно распарив ноги в горячей мыльно-содовой ванне (1—2 чайные ложки питьевой со-

ды на литр воды), накладывают на нее сырой натертый картофель, кусочек алоэ или хлебного мякиша, смоченного в шестипроцентном столовом уксусе. Покрывать надо только поверхность мозоли, чтобы не вызвать раздражение окружающей здоровой кожи. Когда мозоль побелеет, вновь делают горячую мыльную ванночку, а затем удаляют мозоль. Если на месте мозоли осталась небольшая ямочка, значит она удалена окончательно.

Кроме того, ежедневно во время мытья ног надо растереть пемзой места, склонные к оомозелостям и во влажную кожу этих участков втирать какой-либо жирный крем («Атласный», «Янтарь») или витаминизированный вазелин, а затем просушить ноги полотенцем.

Для профилактики оомозелости неплохо два-три в неделю на ночь делать теплую мыльно-содовую ванночку, и после того как ноги будут насухо вытерты, густо смазать их жирным кремом и надеть хлопчатобумажные носки.

Если описанные нами меры не помогают, надо обратиться к врачу.

Много страданий доставляет так называемый вросший ноготь. Такой ноготь образуется, если его срезают слишком глубоко, особенно по бокам, носят тесную, сжимающую пальцы обувь. Бывают и другие причины: плоскостопие, чрезмерная толщина большого пальца, слишком выпуклая или плоская форма

ногтей, нарушение питания ногтя, связанное с его травмой или отмиранием.

Чтобы избавиться от вросшего ногтя, надо вначале дать ему возможность вырасти за край пальца. Для этого между мягкой тканью пальца и ногтем надо прокладывать каждый день полоску бинта или фитилек из ваты, смоченной раствором риванола или пропитанной 5—10-процентной синтомициновой эмульсией или 1—2-процентной биомициновой мазью.

Особенное внимание должно быть обращено на то, чтобы обувь, чулки и носки соответствовали естественной форме стопы и тем нормальным изменениям, которые с ней происходят во время ходьбы. Размер обуви должен точно совпадать с размером стопы.

Многие женщины, следуя моде, увлекаются чрезмерно узкой обувью или носят обувь меньших размеров. Тесная обувь, с узкими носами, сжимая стопу, сдавливая мягкие ткани, нарушает кровообращение, вызывает застой крови, усиливает потливость, предрасполагает к обморожениям, а также является причиной вросания ногтя.

Летом лучше носить открытую (типа босоножек) или парусиновую обувь. Зимой желательна обувь на меху, на шерстяной или войлочной подкладке. Дома не рекомендуется носить валенки и меховые туфли.

Врач-косметолог
И. И. КОЛЬГУНЕНКО

становится таким узким, что больной вынужден перейти на жидкую пищу.

А через месяц — полтора после сильного ожога может наступить полная непроходимость пищевода.

Но такие осложнения происходят лишь в том случае, если больные своевременно не обращаются к врачу. Поэтому человека, который выпил кислоту или щелочь, следует немедленно доставить в больницу.

Однако первая помощь может быть оказана еще дома. Тому, кто обжегся кислотой, нужно выпить либо десятипроцентный раствор жидкой магнезии, либо известковое молоко, либо двухпроцентный раствор столовой соды (1/2—1 чайную ложку на стакан воды). Эти средства свободно продают в аптеках.

Если человек отравился наустической содой, аммиаком или другой едкой щелочью, ему необходимо выпить раствор столового уксуса (3—4 столовые ложки на стакан воды). Этим раствором следует прополоскать рот. Вместо уксуса можно воспользоваться лимонным или клюквенным соком, который действует так же, как уксус, нейтрализуя щелочь.

В больнице пострадавшему промывают желудок; эту процедуру стремятся провести возможно скорее, пока яд еще не успел всосаться в слизистую оболочку. Своевременная медицинская помощь и лечение обычно приводят к выздоровлению пострадавшего.

Кандидат медицинских наук
В. Н. ЩЕЧКИН

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ

Купание, водные процедуры улучшают работу сердца и сосудов, укрепляют нервную систему, органы дыхания. Но купающиеся должны помнить об опасности: вода ежедневно уносит много жизни.

Приведение в порядок водоемов, организация спасательной службы, массовое обучение плаванию снижают количество несчастных случаев. Однако не только в этом дело.

Не умеющие плавать, как правило, тонут из-за собственной беспечности, неосторожности. Чаще всего погибают люди, решившие искупаться в нетрезвом состоянии. Не зря ведь в народе говорят: «Пьяному море по колено». Тонут и потому, что, войдя в воду, продвигаются вперед по незнакомому водоему.

Немало жертв и среди плохо плавающих, но излишне самонадеянных. Отплыв далеко от берега, они вдруг начинают волноваться, торопятся назад и, проплыв несколько метров, пытаются достать ногами дно. Не ощутив его, такие пловцы теряются. У них наступает эмоциональный шок.

Но утонуть может и хорошо плавающий. Это случается с теми, кто начинает купаться, когда температура воды еще не достигла 18 градусов и она значительно ниже температуры окружающего воздуха.

Даже здоровым людям не рекомендуется после солнечных ванн сразу входить в воду, температура которой намного ниже температуры воздуха. Особенно опасно тут же погружаться в нее с головой. У человека, более или менее длительно находившегося на солнце, происходит перераспределение крови в организме: мозг и внутренние органы наполняются кровью больше обычного, расширяются кожные сосуды. При таком состоянии резкое изменение температуры вызывает иногда внезапный спазм сосудов головного мозга или сосудов, питающих сердце. Наступает обморочное состояние, длящееся подчас менее секунды, и этого достаточно для трагического исхода.

После длительной ходьбы на жаре или спортивных игр заманчиво погрузить усталое и разгоряченное тело в прохладную воду. Но этого нельзя делать сразу по тем же причинам.

Нельзя купаться сразу после плотной еды. В этих случаях кровь приливает к органам брюшной полости, а это снижает мышечную силу. Давление воды на область желудка может вызвать рвоту. Рвотные массы могут попасть в просвет дыхательных путей, в ткань легкого, вызвать нарушение дыхания, потерю сознания в воде.

Лучшее время для купания — 9—10 часов утра, часа через два после завтрака.

Еще раз хочется подчеркнуть: недопустимо купаться после употребления спиртных напитков. Не говоря уже о потере чувства самоконтроля, ориентировки, координации, о снижении мышечной силы, опьянение вызывает расширение периферических сосудов, учащение дыхания и пульса, нарушение нормального состояния сосудистой стенки. Такое состояние способствует возникновению спазма сосудов мозга и сердца при вхождении в воду.

Очень осторожны в воде должны быть люди, страдающие склерозом сосудов, заболеваниями сердца, повышенным кровяным давлением.

Прыжки в воду с высоты требуют умения, подготовки, хорошего здоровья. Многим неизвестно, что прыжки в воду, ныряния чрезвычайно опасны для перенесших воспаление среднего уха или имеющих отверстие в барабанной перепонке.

Через это отверстие при погружении на глубину более полуметра вода под давлением начинает поступать в среднее ухо, а оттуда по евстахиевой трубе — в полость носоглотки. Попав в дыхательные пути, вода вызывает удушье, начинается кашель, человек производит несколько частых вдохов и заглатывает воду.

Кандидат медицинских наук
Ю. П. ЭДЕЛЬ

Харьков.

ХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ ПИЩЕВОДА

В магазинах уже давно появился ряд эффективных и безопасных моющих препаратов: «Новость», «Персоль», «Новинка», «Снежинка», «Спутник» и другие.

Однако некоторые хозяйки почему-то упорно продолжают пользоваться сильными кислотами: азотной, карболовой, соляной и щелочами: нашатырным спиртом, едким калием, едким натрием. Ныне применять эти вещества нецелесообразно. Но уж если хозяйка все-таки пользуется кислотами и щелочами, с ними следует обращаться крайне осторожно: хранить в специальной, отличающейся от обычной хорошо закупоривающейся посуде.

Щелочи и кислоты, продающиеся в порошкообразном виде, рекомендуются разводить непосредственно перед стиркой, мытьем полов, не оставлять их на столе. Бутылки и пакеты с этими веществами следует хранить под замком.

К сожалению, часто хозяйки пренебрегают элементарными мерами предосторожности. Они держат ядовитые растворы в обычной посуде, хранят их в буфете, на кухонных столах, подоконниках и в других всем доступных местах. И не удивительно, что дети, а иногда по ошибке и взрослые, выпивают немного бесцветной, с виду так похожей на воду жидкости. В результате еще нередко в больницах до-

ставляют людей с химическими ожогами полости рта, глотки и пищевода.

Чаще всего врачам приходится иметь дело с ожогами, вызванными едким натрием. В быту это вещество обычно называют наустической содой. Раствор наустической соды разрушительно действует на слизистую оболочку губ, языка, зева и глотки. Значительно опаснее, если наустическая сода попала в пищевод и желудок. Достаточно небольшого глотка, чтобы повредить пищевод. Слабые растворы кислот и щелочей вызывают воспаление слизистой оболочки пищевода, но проходимость его вскоре восстанавливается. Более концентрированные растворы приводят к омертвлению тканей пищевода.

Первые 8—12 дней после ожога пострадавший чувствует сильную боль во рту, глотке и груди. Есть он не может: мучительна попытка проглотить даже жидкую пищу. У больного повышается температура, развивается жажда.

Затем общее состояние больного значительно улучшается, он может принимать пищу и чувствует себя вполне здоровым. Но такое впечатление обманчиво. Именно в этот период в организме происходят серьезные изменения: рубцуская, новая соединительная ткань стягивает стенки пищевода. Вскоре просвет пищевода

ВЫСТАВКА ПЛАКАТОВ

Г-ВСЕСОЮЗНЫЙ КОНКУРС
НА ЛУЧШИЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ПЛАКАТ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ



Какой плакат самый лучший? Вот тема состоявшегося недавно конкурса плакатов по технике безопасности, организованного при постоянной выставке по охране труда ВЦСПС в Москве. Девятнадцать издательств еще задолго до конкурса экспонировали многочисленные образцы своей продукции. Основную массу плакатов, фигурировавших на выставке, естественно, составляли произведения, посвященные безопасности труда. Однако здесь были плакаты и по различным вопросам гигиены труда, а также на бытовые и медицинские темы.

Выставка вызвала большой интерес: ведь охрана здоровья рабочих и труженников полей, профилактика травматизма, промышленная санитария — большие и актуальные проблемы.

Решать их призваны не только администрация, профсоюзы, органы здравоохранения, но и общественность наших фабрик, заводов, совхозов и колхозов. Здоровье ра-

бочего коллектива во многом зависит от самих труженников, от их сознательного и рационального поведения на производстве. Красочный лаконичный образный плакат может эффективно воздействовать и на сознание и на эмоции зрителей. На конкурс был представлен ряд таких плакатов. Лучшие из них — плакаты Автотрансиздата и издательства Центрального научно-исследовательского института санитарного просвещения — получили на конкурсе дипломы I степени. Дипломами I степени были отмечены в частности плакаты Института санитарного просвещения: «Аборт лишает счастья материнства» (художник В. А. Степанов); «Опасно! Ребенку грозит ожог» (автор Л. Б. Ауслендер, художник В. А. Степанов).

Конкурс, организованный постоянной выставкой по охране труда ВЦСПС, — большое и полезное дело. Он, несомненно, будет способствовать появлению новых, интересных плакатов.



ЛЕКЦИЯ ВСЕ-ТАКИ СОСТОЯЛАСЬ

В южном поселке города Кемерово у клуба «Строитель» толпится народ. Сегодня работает кинолекторий «Твое здоровье в твоих руках». Много интересного узнали строители, посещая этот лекторий. Улекательные лекции, полезные научно-популярные фильмы, медицинские консультации — все это учит людей более бережно и сознательно относиться к своему здоровью и здоровью своих товарищей. Все чаще слушатели кинолектория стремятся применять свои знания на практике.

Как-то в кинолектории произошло событие, о котором потом долго говорили в городе. Все началось как обычно. В зале, где собралось более 500 человек, стало

совсем тихо, и заведующая кафедрой акушерства и гинекологии профессор Любовь Александровна Решетова начала лекцию. И вдруг по рядам из рук в руки полетела записка. Вот она у Решетовой.

— Товарищи, прошу прощения, придется прервать лекцию. Срочно вызывают в родильный дом. Несчастный случай. Необходима консультация. Пострадаю вернуться и дочитать лекцию.

Вечер продолжился. В фойе вокруг врачей-консультантов собрался народ, возникли беседы. Время шло, но никто не расходился. Тревога нависла над залом, все ждали известий из родильного дома.

А Решетова в это время делала сложную операцию. Но вот наложен последний шов. Больная будет жить, растить своих детей, радоваться весне.

Любовь Александровна снимает маску и халат. Усталю моет руки. Холодная вода возвращает к действительности: может быть ее еще ждут.

...И вот снова Любовь Александровна открывает двери клуба. Ее встречают аплодисментами, забрасывают вопросами: как здоровье больной, как прошла операция.

Любовь Александровна отвечает, а потом приступает к прерванной лекции.

З. А. ГРИНБЕРГ
Кемерово

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕТЯМ МИРА — МИР!	1
С. Е. НЕЗЛИН. Работоспособность	2
В. С. АСАТИАНИ. Химия крови	4
В. Н. КОЗЛОВ. Труд и здоровье сельских механизаторов	6
О. В. МАКЕЕВА. 112 дней	9
Р. Б. КАГАНОВИЧ. Народные Университеты здоровья	11
ДЛЯ ТЕХ КТО УЧИТ И УЧИТСЯ — Г. П. САЛЬНИКОВА. Учение продолжается в поле	12
И. М. ЭПШТЕЙН. Предупреждение цистита	14
Илья ДАВИДОВ. Наказание и прощение	16
ФИЗИОЛОГ. Пить хочется...	18
В. Р. НИКОЛАЕВ. Бюро добрых услуг	19
Р. Б. ДАВИДОВ, В. П. СОКОЛОВСКИЙ. Кисломолочные продукты	20
П. С. МАССАГЕТОВ. За лекарственными травами	22
В. ВИКТОРОВ. Переусердствовал	24
Е. Г. НИККЕЛЬ. Светлана готовит завтрак	24
Н. Н. ЛОГУТЕНКО. На гостеприимной ветнанской земле	25
К. Р. АСЦВАЦАТУРОВ. Болезнь — расплата	26
С. Б. ГОРСКИЙ. Пилюли, рецепты, прибыли (фельетон)	28
КНИЖНАЯ ПОЛКА	29
СОВЕТЫ «ЗДОРОВЬЯ»	30

На первой странице обложки: С какой радостью эти московские ребята, надев костюмы разных народов мира, разучивали танец «Дружба!» Они действительно хотят дружить со всеми детьми на земле...

Фото Н. МАКСИМОВА

На второй странице обложки: Острый момент у сетки! С напряжением следят за игрой болельщики. Окончится матч, и они станут уже не зрителями, а участниками игры. Любят физическую культуру жители Ангарска!

Фото А. ГОСТЕВА

На четвертой странице обложки: На байдарке по рекам Подмосковья

Фото В. РУИКОВИЧА

Главный редактор В. С. ЕРШОВ

Редакционная коллегия:

Я. Г. БАРАНОВ (заместитель главного редактора), Л. С. БОГОЛЕПОВА, С. А. ГИЛЯРЕВСКИЙ, Е. Г. КАРМАНОВА, Г. Н. КАСИЛЬ, И. А. КАССИРСКИЙ, И. А. КРЯЧКО, А. Г. САФОНОВ (заместитель главного редактора), Г. Н. СПЕРАНСКИЙ,

Б. Т. ФИЛИППОВ

Оформление С. А. ЗУСЬКОВА

Технический редактор З. В. ЛЫСИКОВА

Адрес редакции: Москва, Г-314, Кутузовский проспект, 4, тел. Д 2-20-21, Д 2-12-85, Д 2-31-83

Сдано в набор 16/IV 1962 г. Подписано к печати 22/V 1962 г. Т-05446. Тираж 800 000 экз. Заказ 1191. Ф. 60×92½. 4 п. л. + 0,5 п. л. цветная вкл. 7,75 уч-изд. л.

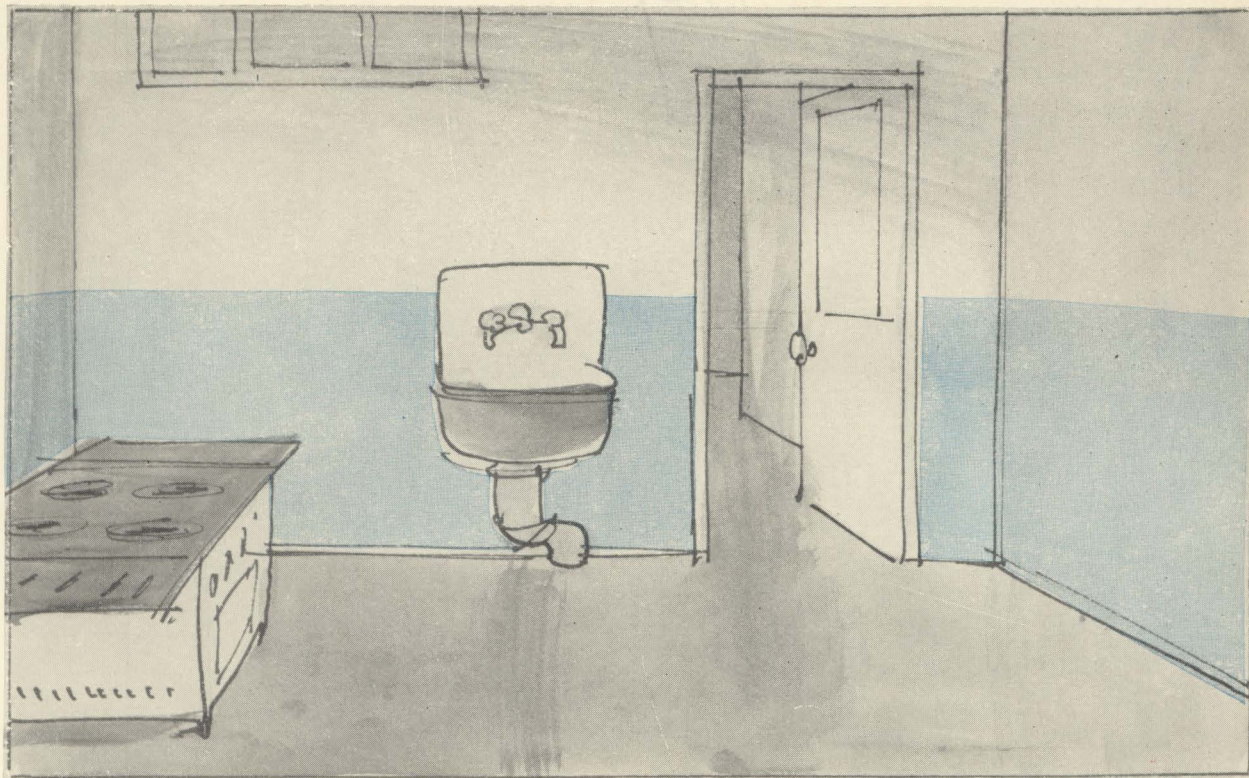
Государственное издательство медицинской литературы

Ордена Ленина типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина
Москва, улица «Правды», 24

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ НОВОСЕЛЬЯ

В соседней с нами квартире живут две семьи. Не прошло и месяца, как они праздновали новоселье, а квартиру уже не узнать, так она захламлена, загрязнена.
Из письма читателя
Ф. Н. ФИЛИМОНИНА

Люблино.



20 коп.

14

