



Поздравляем!

С юбилеем!

Ольгу Васильевну СУББОТИНУ,
Ольгу Вениаминовну ЛАПЕРДИНУ,
Светлану Викторовну ПУТИНЦЕВУ,
Сергея Геннадьевича КАБЕРДО,
Евгению Юрьевну КОСЯКОВУ,
Юлию Петровну ШАБАЛИНУ,
Татьяну Афанасьевну ЛАПШИНУ,
Александрю Георгиевну МАЛЫШЕВУ,
Алену Николаевну ПЛЯСКИНУ,
Викторию Сергеевну БУИНУ,
Альбину Федоровну БОРОДИНУ

И всех родившихся в июле:

Е.И.Павлову, Б.Б.Цыдендоржиева,
Т.И.Азаренко, Н.Н.Гуляеву, А.Н.Михайлову,
Н.В.Тюменцеву, С.В.Максимову, Е.С.Казанову,
Е.Ю.Косякову, И.С.Солодову,
В.Л.Мельниченко, Н.В.Федорову,
Е.А.Соболеву, О.В.Федерягину, А.Н.Кузнецову,
Г.Л.Будину, Ф.Н.Ускову, С.П.Спиридонову,
И.А.Пляскину, Т.Г.Шеломенцеву,
Н.В.Золотареву, С.А.Колотовкину,
М.А.Исаковскую, Т.И.Колотовкину,
В.Ю.Михайлову, Н.А.Литвинцеву,
Л.А.Перепелица, Л.Н.Фейлер, М.Л.Золотухина,
Т.В.Лиханову, К.А.Комогорцеву,
М.С.Арсентьевну, М.Ю.Свечникову,
С.В.Солодову, И.М.Кривошееву,
О.Г.Золотухину, М.А.Пичуеву.

Желаем здоровья на долгие годы,
Пусть мимо пройдут

все печали, невзгоды.

Пусть радостью, счастьем

искрятся глаза,

И только от смеха сверкает слеза.

Желаем благ вам всем

земных,

Мы знаем, вы достойны их!

ПОСМЕЁМСЯ!

- У тебя жена честная?

- Да, вроде, честная. Пять лет вместе живем, ничего не пропало.

Какие лекарства нельзя давать ребенку?

УГОЛОК РЕБЕНКА

Часто до прихода врача мы остаемся один на один с болезнью, а когда болен ребенок, даже самый уверенный человек может растеряться. Главное в этой ситуации не навредить малышу.

Аспирин

Аспирин является самым распространенным жаропонижающим, болеутоляющим и противовоспалительным средством. Однако этот препарат может стать смертельно опасным для ребенка, больного гриппом. Увеличивая проницаемость сосудов, изменяя свертываемость крови, аспирин может способствовать развитию грозных осложнений гриппа: геморрагической пневмонии, кровоизлияний в различные органы и ткани.

Поэтому всем детям при повышении температуры педиатры советуют давать препараты парацетамола, которые не оказывают подобных побочных эффектов.

Борный спирт

Борный спирт - лекарство, которое раньше необоснованно назначалось детям при отитах. Борный спирт способен вызвать ожог кожи слухового прохода, барабанной перепонки и даже её перфорацию. Именно поэтому в настоящее время капли борного спирта не применяются. При необходимости педиатры назначают противовоспалительные капли (отривин, отипакс, софрадекс и др.).

Болеутоляющие средства

Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других). Поэтому при болях в животе до врачебного осмотра не применяйте болеутоляющие препараты - это может сильно затруднить диагностику.

Марганцовка

Раствор марганцовки (перманганата калия) - одно из любимых домашних средств лечения. Марганцовку категорически нельзя давать детям внутрь для промывания желудка, при поносе, т.к. это может вызвать ожог желудка и прободение кишечника нерастворившимися кристаллами. Кроме того, она токсична, не выводится из организма, а накапливаясь, может привести к поражениям мозга.

Закрепляющие средства

Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств: имодиум, лоперамид, раствор крахмала. Если понос вызван инфекцией, течение болезни может осложниться.

Гомеопатические средства

Гомеопатические средства нельзя применять при инфекционных заболеваниях, протекающих с повышением температуры, поносом, рвотой; подозрении на хирургическое заболевание. Такие состояния требуют общепринятой терапии, промедление в назначении традиционных лекарств может привести к печальным последствиям.

Любое лекарство детям должно назначаться только педиатром с учетом возраста, веса и заболеваний ребенка.

ПОСМЕЁМСЯ!

Киллер приходит к окулисту:

- Доктор, я что-то стал плохо видеть последнее время.
- Читайте последнюю строчку.
- Отпечатано в типографии г.Москва...

- Почему ты такой толстый?

- Потому что завтрак ем сам, обедом со мной делятся друзья, а враги отдают мне свой ужин.

Ответственность за опубликованные материалы несёт автор. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

Учредитель газеты -
МУЗ «Шилкинская
центральная районная
больница»

Отпечатано в МАУ «Шилкинская правда»
г.Шилка, ул.Ленина, 130.

Главный редактор: С.Ю.БЯНКИН

Общественная редколлегия:

С.А.Фролов, М.Д.Фомина,
Н.В.Шатревич, Н.Г.Куценко,
А.П.Медведева, О.А.Туранова

НАШ АДРЕС:
673370, г. Шилка,
ул. Толстого, 100,
центральная районная
больница

ТИРАЖ НОМЕРА
300 экз.
Газета
бесплатная

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГАЗЕТА ШИЛКИНСКОГО РАЙОНА

Участковая служба

По целевому направлению от Шилкинской ЦРБ выучилась в Читинской медицинской академии Суюнда Татьяна Викторовна и приступила к работе участковым терапевтом. Участковая служба многогранна и сложна. В обязанности участкового терапевта входит, в первую очередь, оказание в поликлинике не приеме и на дому своевременной квалифицированной помощи населению, проживающему на закрепленном участке.

Совместно с медсестрой врач проводит профилактические прививки, диспансеризацию населения, направляет больных и инвалидов на прохождение медикосоциальной экспертизы. При этом он руководствуется правилами медицинской этики и деонтологии, систематически повышая свою квалификацию и уровень медзнаний. Участковый врач обязан следить за гигиеническим воспитанием населения, активно проводить санитарно-просветительную работу по здоровому образу жизни и т.д.

Мы пожелаем Татьяне Викторовне успешных начинаний в ра-

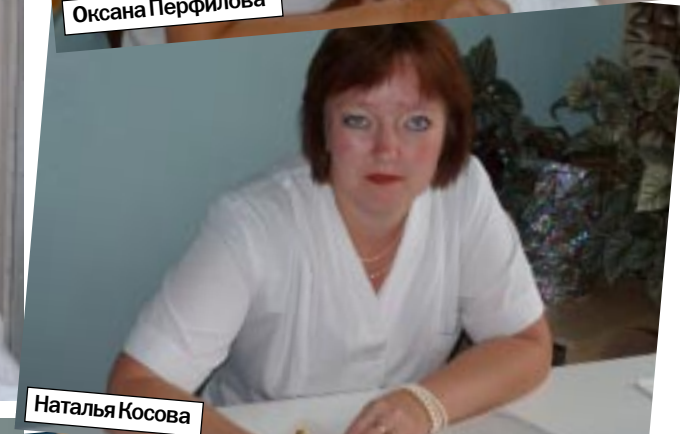
боте, а коллеги по участковой службе, а именно Н.Г.Радионова, В.Г.Сверкунова, Т.В.Лютинина и их участковые медсестры Ж.Кабакова, Н.Тюменцева, О.Перфилова и Н.Косова, всегда помогут и поделятся с молодым специалистом опытом.



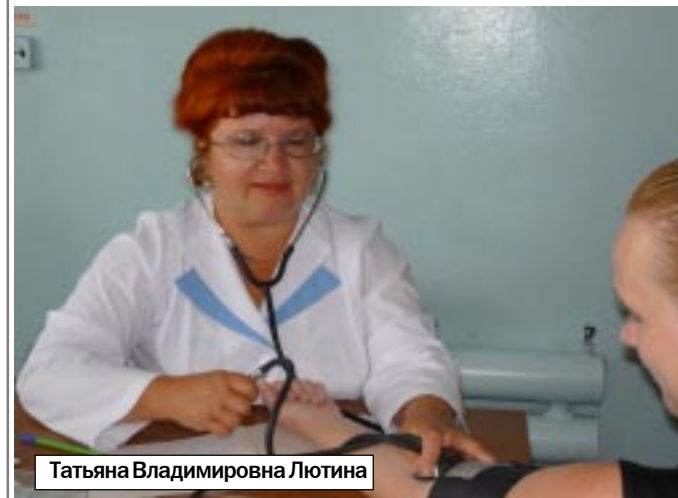
Татьяна Викторовна Суюнда



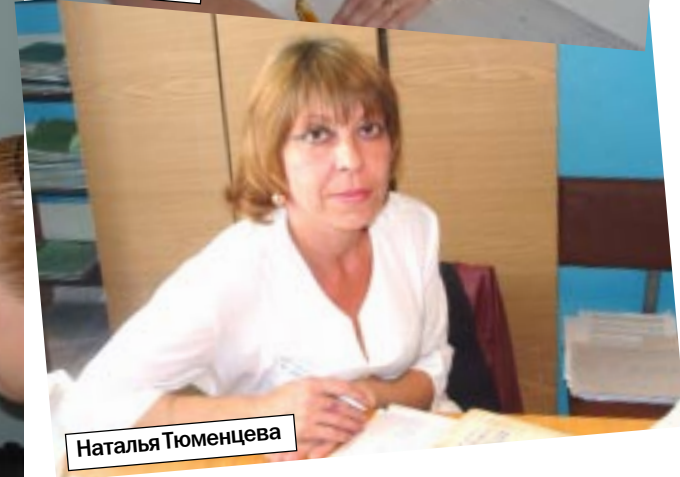
Оксана Перфилова



Наталья Косова



Татьяна Владимировна Лютинина



Наталья Тюменцева



О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

Поздравляем наших юбиляров –

Ольгу Вениаминову
ЛАПЕРДИНУ,
медицинскую сестру детской поликлиникиОльгу Васильевну
СУБОТИНУ,
работницу склада продуктов

Обе эти женщины четко знают свое дело, ответственно относятся к своим обязанностям, пользуются уважением своего коллектива.

Мы желаем им крепкого здоровья, семейного благополучия, новых трудовых успехов!

С вами
вкусно,
чисто и уютно

Хочется немного рассказать о людях, работающих в пищеблоке и прачечной. Весьма важным фактором сохранения здоровья и долголетия является правильное питание. Ответственная за приготовление вкусной и полезной пищи для пациентов Шилкинской ЦРБ Марина Анифадьева Соколова. К работе своей она относится всегда добросовестно и ответственно. Повара и кухонные работницы – Н.Ф.Новикова, О.Ф.Алекминская, Т.В.Лиханова, В.Н.Лисичникова, Е.Н.Иванова, С.В.Алексеева всегда опрятны, работу свою выполняют с душой, блюда приготовленные ими, похожи на домашние, отзывы о них положительные.

Новое здание прачечной функционирует уже пятый год. Это светлое, чистое здание с приспособленными для работы уютными помещениями и с современными машинами для стирки белья. Труд работниц по сравнению с прошлыми годами намного облегчен. Женщины на этом участке работают хорошо, медицинское белье всегда стирается чисто и выдается вовремя. Лучших слов в свой адрес заслуживают С.Парий, С.Бакшеева, Л.Чумилина, Т.Шулупова.



М.А.Соколова



О.Ф.Алекминская и Н.Ф.Федорова



Л.Чумилина, Т.Шулупова, С.Бакшеева

ми годами намного облегчен. Женщины на этом участке работают хорошо, медицинское белье всегда стирается чисто и выдается вовремя. Лучших слов в свой адрес заслуживают С.Парий, С.Бакшеева, Л.Чумилина, Т.Шулупова.



УГОЛОК РЕБЕНКА

Потница у малышей

КОЖА МЛАДЕНЦЕВ УДОСТАИВАЕТСЯ МНОГИХ ЛЕСТНЫХ ЭПИТЕТОВ: ОНА МЯГКАЯ, НЕЖНО-РОЗОВАЯ, БАРХАТИСТАЯ, ДУШИСТАЯ И Т.Д. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, РАЗНООБРАЗНЫЕ КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НЕ РЕДКОСТЬ В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ. ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПОРАЖЕНИЙ КОЖИ, ВСТРЕЧАЮЩИМСЯ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫША, ЯВЛЯЕТСЯ ПОТНИЦА.

Потница

Потница проявляется красной мелкой сыпью, иногда в виде мелких пузырьков, заполненных прозрачным содержимым. Чаще сыпь развивается на шейке, плечах, спинке малыша, в естественных складочках – паховых, в области промежности и в подмышечных впадинах. Иногда ребенок может беспокоить сильный зуд, в остальных случаях общее состояние крохи, как правило, не нарушено. Обычно развитие потницы провоцируется перегреванием, связанным либо с излишним укутыванием малыша, либо с повышенной температурой окружающей среды, либо у самого малыша.

Потница сама по себе не опасна и часто не нарушает самочувствие ребенка, однако она делает кожу уязвимой для различных инфекционных процессов, «открывая ворота» различным микробам.

Помощь

Лучшей помощью при потнице и ее же профилактикой является соблюдение правил гигиенического ухода за ребенком. Прежде всего, нежную и легко ранимую кожу малыша нужно содержать в чистоте.

Купание

В летнюю жару педиатры рекомендуют увеличить число купаний до 2-3 в день, а также чередовать их с обработкой кожи ребенка влажными салфетками или детским лосьоном, маслом. Применять моющие средства во время купания лучше 1 раз в день, например во время последнего вечернего купания, чтобы лишний раз не смыть с кожи собственную жировую пленку, образующуюся в результате работы (хотя еще и не достаточной) сальных желез. Эта пленка выполняет защитную функцию, предохраняет от проникновения и развития болезнетворных микроорганизмов. Поэтому, принимая ванну жарким летним днем, крохе достаточно поплескаться, понежиться в воде, а вы ладонью обмойте все его складочки. Процедуру мытья можно оставить до вечера. Купают малыша в воде температурой +37,0-37,5° С (температуру измеряют специальным водным термометром). Температура воздуха в ванной комнате – 22-25° С. При погружении ребенка в воду его головка должна находиться на вашем локтевом сгибе, кистью этой же руки обхватите малыша за противоположное от вас плечо во избежание соскальзывания. Продолжительность купания – 5-7 минут. Для тщательной обработки кожи ребенка, всех складочек рекомендуется использовать детские гели и пенки для мытья. Мыло

слишком сушит кожу, так как даже рН детского мыла значительно отличается от нормальной – слабощелочной реакции детской кожи. Голову малышу моют 1-2 раза в неделю. Можно применять специальные щадящие детские шампуни, не раздражающие глаза и не оказывающие сушащего действия на кожу. По завершению купания грудничка обливают водой, температура которой на 1 градус °С меньше температуры воды в ванночке. Затем кожу ребенка осторожно «промакивают» полотенцем или пеленкой. Складочки кожи обрабатывают детским маслом, молочком или лосьоном. В летние месяцы при повышенной потливости лучше использовать быстро впитывающиеся детские косметические средства на водной основе. Складочки в этом случае следует обработать тальком, без использования масла. Тальк сначала наносится на руку, а затем распределяется по телу ребенка

Подмывание

После каждого мочеиспускания или дефекации ребенка (тем более, страдающего потницей) следует подмыть под струей проточной воды или обработать кожу влажными детскими салфетками. Девочек подмывают в одном направлении – спереди назад, во избежание заноса инфекции в половые и мочевыводящие пути, старательно промывая все складочки. У мальчиков тщательно обмывают половые органы, бедренные и межягодичную складки. После этого складочки обрабатывают детским косметическим маслом. Ребенок не должен длительно находиться в мокрой одежде. Одноразовые подгузники необходимо менять не реже 5-6 раз в день и обязательно – после каждого стула.

Детская одежда

В силу несовершенства процессов терморегуляции у детей первого года жизни необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где находится малыш, была около +20-22°С. Определить «наряд» крохи, в котором он будет ощущать себя комфортно, поможет правило «плюс один слой»; посмотрите, что одето на вас и оденьте малыша подобно, добавив один дополнительный слой одежды. Желательно, чтобы одежда ребенка была выполнена из натуральных материалов. В любом случае, к телу младенца должен прилегать хлопок. «Недышащая» синтетическая одежда способствует развитию потницы.

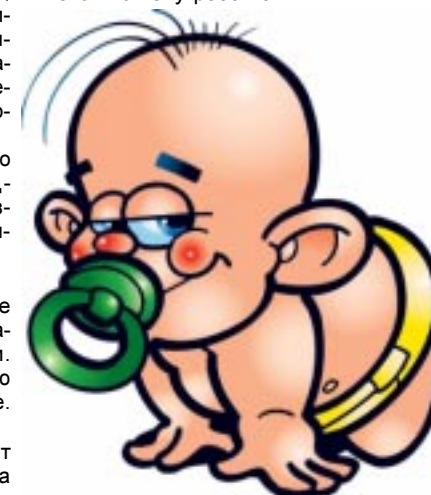
Определить комфортно ли малышу при данной температуре окружающей среды можно несколькими способами. Например, тыльной стороной кисти дотроньтесь до носика вашего чада. Если носик теплый, значит его обладателю тепло и уютно, если носик горячий, скорее всего, малышу жарко и необходимо снять с него один слой одежды. Если малыш вспотел, у него даже может повыситься температура из-за несовершенства системы терморегуляции его организма. Дома разденьте малыша, дайте попить. Ну, а если крошечный носик холодный, значит, ребенок мерзнет. В таких случаях у младенцев часто развивается икота. Помимо этого можно потрогать предплечья, голени или спинку малыша. А вот кисти рук у крохи могут быть прохладными и в условиях температурного комфорта.

Острые ноготки

При потнице, температурном дискомфорте (если, например, ребенку жарко) малыш может быть беспокойным, плакать, капризничать. Кроме того, сыпь при потнице сама часто сопровождается зудом. Ноготки у грудничков очень острые. Через расчесы на фоне потницы в кожу и глубже лежащие ткани может проникнуть инфекция. Поэтому, помимо своевременного подстригания ногтей, лучше временно надеть ребенку, страдающему потницей, на ручки специальные младенческие хлопчатобумажные рукавички.

Лечится потница достаточно легко и при выключаемых рекомендациях проходит довольно быстро.

Здоровья Вашему малышу!



Зуд при потнице хорошо уменьшают прохладные водно-содовые компрессы. На стакан кипяченой воды комнатной температуры добавляется 1 чайная ложка соды. Затем смоченную и отжатую хлопчатобумажную ткань или марлю прикладывают к коже в местах возникновения сыпи.

Воздушные ванны

Хороший эффект дают воздушные ванны, способствующие лучшему испарению влаги с кожи младенца. Воздушные ванны также входят в разряд закаливающих процедур. Их можно проводить в квартире или на свежем воздухе в зависимости от сезона и погодных условий. Малыши до трех месяцев должны принимать воздушные ванны в теплом проветренном помещении. Крох постарше можно выносить на открытый воздух, но только в теплую (не ниже +23-24°С), безветренную погоду. Принимать воздушные ванны не следует под прямыми солнечными лучами. Начинать следует выкладывания малыша голеньким на 1-2 минуты, например на живот перед каждым кормлением. К шести месяцам продолжительность воздушных ванн можно увеличить до 15-20 минут в день, старше 6 месяцев – до получаса.

Сегодня модно быть здоровой

Не будем спрашивать, всегда ли вы делаете по утрам гимнастику, не станем убеждать, насколько это полезно для вашего здоровья. Просто хочу дать несколько конкретных советов. Если вы ими воспользуетесь, уверены, результат будет.

Утро. За окном хмуро, возможно, моросит дождь. В такую погоду не хочется вылезать из-под одеяла. Ну и не спешите. Лежа на спине, потянитесь, вытяните руки вверх, оттяните носки. Повторите 3-4 раза, напрягаясь и расслабляясь. Это первое упражнение из утреннего комплекса, который я хочу предложить.

Следующее упражнение (обратите на это особое внимание) поможет убрать второй подбородок, который доставляет немало огорчений любой женщине.

Итак, свесьте голову с постели, руки вдоль туловища. Медленно, считая до пяти, наклоните голову до упора в грудь, затем медленно, на счет 5 откиньте назад. Повторите до 10 раз.

Теперь вы уже взбодрились, Откиньте одеяло. Лежа на спине, медленно поднимите правую ногу и, слегка согнув ее в колене, опустите за выпрямленную левую, коснувшись носком постели. Повторите 8 раз попеременно правой и левой ногами.

Упражнение четвертое. Лежа на спине, медленно поднимайте вытянутые ноги, пока не увидите пальцы. Повторите до 5 раз.

Вы окончательно проснулись. Перевернитесь на живот, руки вдоль туловища. Прогнитесь, оторвав голову, плечи, ноги от постели, несколько раз поверните голову направо и налево. Повторите 4 раза.

Этих пяти упражнений пока достаточно. Время вставать с постели. Откройте форточку. Если на улице холодно, умойтесь, пока комната проветривается, а затем еще 5 минут утренней гимнастики.

Существуют различные комплексы упражнений, соответствующих возрасту, состоянию здоровья, характеру трудовой деятельности. Раз в две недели их надо менять, соблюдая основной принцип: в зарядке должны участвовать все группы мышц - шеи, рук и плечевого пояса, тазобедренного пояса, туловища, ног...

Особое внимание советуем обратить на так называемые «спящие

мышцы» - те, которые меньше сокращаются в течение дня и испытывают наибольшее статическое напряжение. Например, вы работаете стоя. Ноги у вас постоянно нагружены, но так как почти не приходится сгибать колени, голеностопные суставы и стопы малоподвижны. В этом случае подойдут упражнения для ног в положении «сидя», маховые движения ногами, круговые - согнутыми коленями. Если работа сидячая, не забудьте включить в комплекс упражнения для спины, талии и тазобедренных мышц.

Гимнастикой лучше заниматься под легкую, ритмичную, приятную музыку. Двигайтесь свободно. Дышать старайтесь глубоко, не задерживайте дыхания.

Внимание, шея! Именно она выдает наш возраст. Давайте попробуем воспрепятствовать этому. Немного упорства, несколько минут времени ежедневно - и вы увидите результат. Вот несколько специальных упражнений

1. Вы стоите. Медленно, с напряжением шейных мышц наклоняйте голову попеременно вперед и назад; затем поворачивайте направо и налево, далее - наклоняйте к правому и левому плечу. Эти упражнения можно делать и в положении «сидя». Лопатки должны быть слегка сведены, плечи опущены, шея вытянута.

2. Сядьте по-турецки. Медленно поворачивайте голову направо и налево. Так же медленно, с широкой амплитудой делайте круги головой по часовой стрелке и против.

3. Положите руки на затылок и отведите голову назад, противодействуя руками движению головы. Это упражнение лучше делать, лежа на животе, Сожмите ладони в кулаки, положите их под подбородок один на другой. Наклоняйте голову вниз, оказывая руками сопротивление. Локти должны быть расставлены в стороны.

Чем старше мы становимся, тем больше внимания нужно уделять упражнениям для мышц живота и тазового пояса. Они разнообразны, и большинство из них требует определенных силовых затрат, скажем, медленное поднятие прямых вытянутых ног, «велосипед». Если упражнения тяжелы для вас, их можно облегчить: к примеру, поднимать ноги попеременно, сократить амплитуду «велосипеда» (но повторять их в этом случае необходимо большее число раз).

И еще одно принципиальное правило утренней гимнастики - комбинированность упражнений. Например, наклоны туловища хорошо дополнить разнообразными движениями и руками - поворотами и наклонами головы, сгибанием ног в коленях.



3. Положите руки на затылок и отведите голову назад, противодействуя руками движению головы. Это упражнение лучше делать, лежа на животе, Сожмите ладони в кулаки, положите их под подбородок один на другой. Наклоняйте голову вниз, оказывая руками сопротивление. Локти должны быть расставлены в стороны.



Чем старше мы становимся, тем больше внимания нужно уделять упражнениям для мышц живота и тазового пояса. Они разнообразны, и большинство из них требует определенных силовых затрат, скажем, медленное поднятие прямых вытянутых ног, «велосипед». Если упражнения тяжелы для вас, их можно облегчить: к примеру, поднимать ноги попеременно, сократить амплитуду «велосипеда» (но повторять их в этом случае необходимо большее число раз).

И еще одно принципиальное правило утренней гимнастики - комбинированность упражнений. Например, наклоны туловища хорошо дополнить разнообразными движениями

и руками - поворотами и наклонами головы, сгибанием ног в коленях.



Упали, обожглись, порезались...

И дети, и взрослые получают своего рода бытовые травмы. Как с ними справиться самому и когда обращаться за помощью в больницу, рассказывает врач-травматолог Г.Д.Будько.

Случайно порезались

Промойте рану перекисью водорода или раствором фурацилина, обработайте опять же перекисью или зеленкой (кстати, обрабатывать нужно не только края раны, но и кожу вокруг нее на расстоянии примерно 5 см), закройте стерильно повязкой. Если за сутки рана начала затягиваться, окружающие ткани не покраснели, при надавливании не болит - нет причин волноваться. Если же появились отек и покраснение или рана болит - это признаки возможного инфицирования и веский повод записаться на прием к хирургу. Инфекцию можно подцепить на самой чистой кухне, получив самый маленький порез. Если рана скальпированная, то есть срезан кусок кожи, забинтуйте ее - и к врачу. На такую рану нужно накладывать швы. Заниматься самодеятельностью и прикладывать отрезанное на место бесполезно, а то и опасно. Идите в травмпункт или к хирургу.

Ободрали колено

Поврежденные места нужно тщательно промыть теплой проточной водой с мылом, потом просушить чистой тканью - лучше всего бинтом (не ватой!), обработать зеленкой и закрыть стерильной салфеткой, закрепив ее кусочками пластыря. Лепить пластырь на сами ссадины не стоит - если он не пропускает воздух, рана будет мокнуть. Разбитые колени нельзя дезинфицировать йодом и заливать спиртом - получите ожог, возможно, и аллергическую реакцию.

Загнали занозу

Пригодится пинцет, а если нет его, обычная швейная игла - естественно, все это должно быть вымыто, обработано спиртом или хотя бы прокалено на открытом огне. Вымойте руки и насухо вытрите. Если заноза полностью ушла в палец, кончиком иглы нужно рассечь верхний слой кожи, достать инородный предмет, после чего обработать рану по тому же принципу, что и обычный порез, что и обычный порез. Не стоит проверять на себе, действительно ли глубоко засевшая заноза выйдет сама, если палец залить йодом - такого рода эксперимент может закончиться осложнением.

Обожглись маслом

Поврежденное место подставьте под струю холодной воды - так, чтобы она лилась не на сам ожог, а рядом. Это уменьшит боль. Через 15-20 минут закройте место ожога стерильной салфеткой или салфеткой, на которую нанесено противоожоговое средство, и несильно прибинтуйте. Примите обезболивающее. Бытовые ожоги, как правило, бывают повер-

ностными и заживают самостоятельно, если не прикладывать к обожженным местам картофельные очистки или самодельные болтушки из чего попало. Лучше обратитесь к врачу, если место ожога больше ладони или обожжена кожа на ногах - такие ожоги постоянно травмируются одеждой и обувью, можно занести инфекцию.

Никогда не обрабатывайте термические ожоги ни детским кремом, ни облепиховым маслом, ни барсучьим (свиным, гусиным, медвежьим, рыбьим) жиром.

«Приложились» к едкой жидкости

Место ожога сразу же промойте большим количеством проточной воды (кроме ожогов негашеной известью) - холодной, но не ледяной. Потом поврежденное место нужно промыть либо раствором соды - если ожог вызван кислотой, либо слабым раствором пищевого уксуса или лимонной кислоты - если обожглись щелочью. Выпейте таблетку обезболивающего - ожоги химическими веществами довольно болезненные.

Если едкое вещество попало в глаза, вызывайте «скорую помощь».



ШКОЛА МАТЕРИ

ПЕРВЫЙ РЕБЁНОК

На третьем месяце ваш малыш уже человек! И характер начинает проявляться, и аппетит, и симпатии с антипатиями, и... будущие болячки, увы! Поэтому в эти четыре недели - от двух месяцев до трех - от вас потребуются внимание и наблюдение, наблюдение и внимание.

О первых признаках рахита мы с вами уже говорили в прошлом номере. Теперь еще об одной опасности, которая может быть в этом возрасте: гипертонус или, говоря по-просту, повышенная нервная возбудимость. Ребенок спит беспокойно? Быстро возбуждается? Подергивает нижней челюстью? Сигнал тревоги! Начинаем, как всегда, с домашних средств. Маме нужно заварить пустырник и пить настойку несколько раз в день.

Хорошо снимает нервное напряжение ароматерапия - ванны с пахучими лекарственными травами, которые мы уже научились делать с первых дней жизни малыша. Теплые ванночки из настоя ромашки, череды, чистотела теперь уже не только гигиенический, но и лечебный фактор! Плюс свежий воздух, длительные прогулки.

Плюс, представьте себе, положительные эмоции!

Ваш малыш интуитивно начинает ощущать обстановку вокруг себя: спокойствие, мягкий голос, нежные слова, и ему спокойно и уютно. Напряжение, раздраженный тон,

крик и рев малыша дополнит сцену ссоры... Поэтому всегда подходите к его кроватке с улыбкой, обращайтесь к нему с нежностью, не жалейте ласковых слов - впоследствии они вернуться к вам сторицей...

Не забыли о профилактике рахита? Те же длительные прогулки, те же ванны, только хвойно-солевые (в очередь с травяными), воздушные ванны, как можно больше солнца и света. После двух месяцев к этим мерам нужно добавить начальный комплекс массажа и гимнастики (таблица приводится ниже).

Однако именно в этот период - от двух до трех месяцев - никак не обойтись без посещения врачей-специалистов. К сожалению, нервное напряжение не всегда можно снять домашними средствами, врач выпишет необходимые лекарства. Если рекомендуется массаж, ортопед должен убедиться в нормальном состоянии опорно-двигательной системы малыша, при трудных родах тут возможны любые неприятные сюрпризы.

И, наконец, главная причина, по которой поход в консультацию необходим именно сейчас: в 3 месяца мы делаем малышу первую прививку, и чтобы она была эффективной, медицинская карта должна быть максимально подробной.

Грудное молоко по-прежнему главный продукт питания грудничка, ацидофильная смесь «Малютка», крупяные отвары - искусственника.

Соки, пюре те же самые. Иногда мамы спрашивают: не стоит ли понемногу переводить ребенка на аппетитные смеси для детского питания в красивых баночках? Ни в коем случае, по крайней мере до шести месяцев. Да и потом лучше обойтись своими силами, ведь в любой баночке, чтобы хранилась, - консерванты, значит, химия, а нам она ни к чему. Хорошая мама для своего малыша все готовит сама! А детское питание в баночках в принципе предназначено для тех случаев, когда свежих продуктов нет под рукой (в поездках, в северных регионах и т. д.), но и то значительно позже.

А как быть, если малыша мучают газы? Маме грудничка нужно пересмотреть свое меню, исключить продукты, которые вызывают брожение.

И побольше укропа, в свежем или сушеном виде, целиком или в виде приправы. Можно поприжимать активированный уголь в таблетках.

Помогает легкая гимнастика: положите ребенка на спину, погладите животик по часовой стрелке медленными легкими движениями. Потом переверните на один бочок, на другой, слегка похлопывая ладонями по тельцу, а лотом положите на живот, подогнув ножки - в позу лягушки. Обязательно поможет. На крайний случай - фитилек с вазелиновым маслом.

Появились жирные желтые корочки на бровях, на головке? Это жирный диатез, следствие жирного молока. Не сколупы-

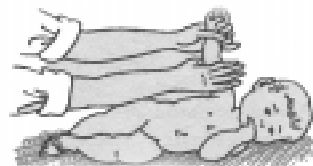
вайте их, чтобы не повредить нежную кожу и не нажить худших неприятностей. Сначала размягчите корочки примочками из череды или лаврового листа: 2 листика залейте стаканом кипятка, дайте постоять, затем поместите минут на 10 на водяную баню - теплым настоем хорошо промочите мягкую тряпочку и положите на кожу минут на 10-15, время от времени подливая на тряпочку чуть-чуть теплого настоя. Череду можно заваривать на глазок, бросьте щепотку в заварочный чайник - дайте хороше настояться, процедите. Этот настой можно в теплом виде давать понемногу внутрь, и при мочки делать, и в ванночку добавлять.

После таких примочек корочки снимутся сами без усилий.

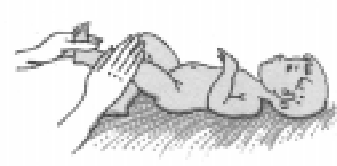
От 2 до 3 месяцев ребенок должен прибавить в весе 600-800 граммов. Если ваш сильно недобирает до нормы, значит, ему не хватает питания.

Считается, что за каждый месяц малыш должен подрасти на 4 сантиметра. Но если ваш растет медленнее, нет оснований для тревоги. Ведь и среди взрослых есть «дюймовочки», а есть и «гулливеры». Бывает и так, что ребенок до 4-5 месяцев растет плохо, а потом так вдруг «вымахает», что и сверстников перегонит!

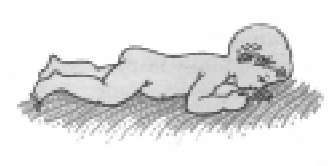
Он подолгу следит за игрушками, за вашими движениями, отвечает на улыбку - с каждым днем становится активнее. Растет!



1. Сначала поглаживающий массаж рук.



2. То же самое для ног.



3. Перевернули малыша на животик, дали отдохнуть.



5. Живот массируем по часовой стрелке.



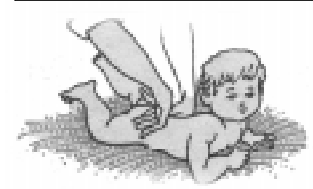
6. Рефлекторные упражнения для стоп



7. Ползи, малыш, ползи!
8. В заключение - отдых на животе.

НАЧИНАЕМ
ЗАНИМАТЬСЯ
ГИМНАСТИКОЙ

Каждое упражнение делаем по 3-5 раз, занимаемся через 30-40 минут после еды или за 20-30 минут до еды.



4. Теперь можно помассировать спинку!

ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС: ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ

Что такое генитальный герпес?

Генитальный герпес - это инфекционное заболевание, которое вызывают вирусы простого герпеса 1-го и 2-го типов. Необходимо помнить, что герпетическая инфекция - это хроническое заболевание. Обострения сменяются исчезновением симптомов (врачи говорят: «ремиссия»).

Как заражаются генитальным герпесом? Насколько распространена эта инфекция?

Генитальный герпес передается при незащищенных половых контактах, в том числе генитально-оральных и анально-генитальных.

Зараженный человек может не знать о своей инфекции (о том, что он болен), но при этом быть источником инфекции! Инфекция, вызванная вирусами простого герпеса, чрезвычайно распространена. В России нет точных данных, но «простуда» на губах - очень частое явление. А это тоже проявление герпетической инфекции.

Чем опасен генитальный герпес? Можно ли планировать беременность и рожать, будучи зараженной вирусами простого герпеса?

Прежде всего необходимо отметить, что у подавляющего числа пациентов герпетическая инфекция протекает бессимптомно, и только у небольшой части - выявляются симптомы и жалобы. При правильно назначенном лечении (а лечение обязательно должен рекомендовать врач!) высока вероятность, что Ваше состояние улучшится, и рецидивы станут редкими. Есть шанс, что лечение сможет полностью избавить Вас от рецидивов инфекции!

Беременность можно планировать. Если обострение произошло во время беременности, совместно с врачом акушером-гинекологом необходимо выбрать способ родоразрешения и меры профилактики герпетической инфекции новорожден-

ного. Подавляющее большинство врачей убеждено, что генитальный герпес не влияет на способность к беременности и не вызывает врожденных уродств плода.

Как проявляется эта инфекция?

В типичных случаях это характерные высыпания на слизистой половых органов. Первый эпизод (когда Вы впервые сталкиваетесь с вирусом) сопровождается повышением температуры, слабостью, головной болью. Обострения (повторные рецидивы) как правило, менее выражены и менее болезненны. Есть и нетипичные случаи генитального герпеса. Чаще всего для подтверждения диагноза потребуются лабораторное обследование - исследуют мазки из генитального тракта (когда есть высыпания), а иногда кровь для определения антител.

В случае если Вы почувствовали неприятные ощущения, боль и дискомфорт в области генитального тракта, обязательно обратитесь к врачу.

Что приводит к обострениям генитального герпеса?

Иногда пусковым фактором обострений является смена климата, повышенное пребывание на солнце, простудные заболевания, стрессовые ситуации, определенная фаза менструального цикла, переохлаждение, хирургические вмешательства и т.д. Но очень часто невозможно ответить на вопрос о том, что спровоцировало данный рецидив.

Как можно защититься от генитального герпеса?

Важный фактор профилактики - правиль-

но назначенное лечение. Современные препараты при длительном приеме снижают не только риск рецидива у вас, но и снижают вероятность заражения Вашего партнера. Обязательно спросите Вашего врача-гинеколога или дермато-венеролога о возможных мерах профилактики инфекции, включая современные лекарственные средства. Средства барьерной контрацепции (презерватив) снижают риск инфицирования, но не полностью. Например, герпетические высыпания на коже бедер, ягодиц могут привести к заражению, несмотря на использование презерватива.

Помните, что длительные стабильные отношения с супругом/партнером или супругой снижают риск заражения инфекциями, передаваемыми половым путем.

Герпес - это приговор?
Ни в коем случае! Да, современные лекарства пока не могут полностью уничтожить вирусы в Вашем организме, но они существенно уменьшают негативные последствия инфекции, ее симптоматику. При появлении первых симптомов обострения (покалывание, жжение, дискомфорт) важно как можно раньше получить консультацию врача-гинеколога или дермато-венеролога и начать лечение. В конечном счете, Вы не должны чувствовать вину или испытывать депрессию. Помните: ровный эмоциональный фон, положительные эмоции - это существенный фактор влияния на многие заболевания, в том числе и на генитальный герпес.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Удалили щитовидку

После операции...

Гормоны совершенно необходимы для поддержания жизни. Любые проблемы со щитовидной железой неизбежно приводят к нарушению ее секреторной функции. И если устранить их никак не удается, то железу приходится удалять.

После операции врач назначит препараты, которые надо будет принимать в течение всей жизни. Кроме того, необходимо регулярно следить за содержанием гормонов в крови, то есть сдавать анализы, список которых уточняется у врача, и бережно к себе относиться.

Новая жизнь

Несмотря на то, что вы будете получать необходимые гормоны щитовидной железы из таблеток, они не смогут в полной мере компенсировать отсутствие этого органа.

Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь. Не загорайте часами на пляже: максимум, что вы можете себе позволить, - 2-3 раза в день по полчаса с небольшими перерывами до полудня и столько же после 17.00 часов. К сожалению, о сауне и бане придется забыть (горячие ванны тоже запрещены). Поездки в жаркие страны противопоказаны. И ни в коем случае не шеголяйте зимой в легкой курточке и обуви на тонкой подошве. Вашими верными спутниками в холодное время года должны стать шерстяные носки и шарф, рукавицы или перчатки на меху и теплая шапка.

Исключите длительные физические нагрузки. Но это не значит, что надо вообще перестать заниматься спортом, напро-

тив, играйте в волейбол, пинг-понг, бадминтон, плавайте, но в меру.

Постоянно тренируйте мозг: разгадывайте кроссворды, ребусы, учите стихи, играйте на музыкальных инструментах, изучайте иностранные языки.

Спите каждый день не менее 8 часов - это должно стать для вас строгим правилом. Каждый вечер принимайте теплый душ, а затем массируйте виски и ступни. По утрам принимайте прохладный душ, после него сделайте легкий массаж ступней и висков.

Поменьше йода

Щитовидная железа - единственный орган, поглощающий и перерабатывающий йод. При ее отсутствии надо снизить употребление продуктов, содержащих этот химический элемент: йодированной соли, рыбы, морепродуктов и орехов. Откажитесь от выпечки из сдобного и слоеного теста. Кроме того, запрещены мясные и грибные соусы, перец, горчица, шоколад, мороженное, икра, редис, редька, шпинат, крепкий чай, какао, кофе. Не злоупотребляйте крепкими спиртными напитками и коктейлями, замените их бокалом сухого красного вина. Сократите до минимума употребление жиров животного происхождения, замените их растительными. Не забывайте о продуктах, содержащих кальций и витамин D, больше всего их в нежирном твороге и сыре, яйцах, проросших зернах пшеницы. Также можно есть нежирное мясо, рыбу, птицу, овощи и фрукты. А если вы любите жаренные блюда, обязательно заедайте их укропом и петрушкой.