

ОСТОРОЖНО!

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Не всякий грибок в кузовок

Сбор грибов — один из лучших видов летнего отдыха. После обильных дождей в лес за белыми, лисичками и подосиновиками отправляются целыми семьями. К сожалению, из года в год не обходится без отравлений. Что нужно знать о грибах, чтобы не иметь проблем со здоровьем после их приготовления?

Первое, что нужно помнить, — это название и внешний вид самых опасных грибов на территории нашей страны: речь идет о бледных поганках и ложных опятах. Употребление этих грибов нередко заканчивается летальным исходом. Характерными отличительными признаками бледной поганки являются клубневидные утолщения и «воротничок» в нижней части ножки. Но порой отравление могут вызвать и условно-съедобные грибы — сморчки и строчки, непросоленные волнушки.

Расстройства функций желудочно-кишечного тракта случаются и после употребления в пищу невымытых груздей, волнушек. А вот реже всего люди травятся мухоморами, что весьма просто объясняется: эти грибы слишком хорошо узнаваемы, поэтому никто не решается положить такой трофей в корзинку.

А вообще золотое правило каждого грибника — не бери то, что вызывает сомнения. Съедобными грибами тоже можно отравиться: дело в том,



что в отличие от других продуктов питания растительного происхождения белки и жиры в грибах менее стойкие. При старении в тканях гриба происходят очень сложные химические процессы, и он начинает разлагаться, как мясо. Белки и жиры расщепляются с образованием ядовитых веществ, близких к трупным ядам. Поэтому человек может отравиться и в том случае, когда съест блюдо, приготовленное из старых грибов, хотя среди них и не было ни одного ядовитого. Поэтому, перебирая принесенные из леса грибы, выбрасывайте старые, непрезентабельные на вид. Кроме того, не держите грибы долго без обработки. Уже через сутки в боль-

шинстве своем они становятся несъедобными, мягкими, липкими, употребление их в пищу грозит желудочно-кишечными расстройствами.

Кроме того, грибы, питаясь органикой, добытой из окружающей среды, накапливают в себе вредные вещества, например тяжелые металлы (кадмий, ртуть, свинец, медь, марганец), радионуклиды и пестициды, очень опасные для здоровья человека. Происходит это из-за того, что гриб состоит из грибницы (мицелия), представляющей собой сеть тонких разветвленных нитей и занимающей иногда сотни квадратных метров, и плодового тела, которое, собственно, мы и употребляем в пищу. Питается гриб всей по-

верхностью мицелия, и то, что было в почве на этой площади, концентрируется в плодовых телах. Как правило, уровень содержания тяжелых металлов в грибах в несколько раз выше, чем в почве, на которой они растут. Например, ртути в них может быть в 550 раз больше, чем в грунте. И чаще всего этот металл обнаруживают в белых грибах, а медь накапливается в черном грузде.

Поэтому следует собирать грибы вдали от дорог, магистралей, городов и в экологически чистых районах — не ближе пятисот метров от дорог местного значения и тысячи метров от крупных магистралей с высокой плотностью движения.

Каждая погода — благодать?

Когда солнце припекает, даже здоровый человек нередко чувствует себя не в своей тарелке. Что уж говорить о тех, у кого давление скачет. Как помочь себе?

Больным с артериальной гипертензией, которые регулярно лечатся препаратами для снижения давления, принимать таблетки все-таки нужно. Хотя иногда гипертоникам, которые пили мочегонные препараты для снижения давления, врачи действительно рекомендуют в жару от них отказаться, но при этом советуют постоянно контролировать давление. А вот другие лекарства от давления принимать необходимо.

К тому же в жару мы сильно потеем, выделяется больше микроэлементов, в том числе натрия, соль уходит с потом. Из-за этого многие люди начинают чувствовать слабость, утомляемость, некоторые падают в обмороки. Чтобы восстановить баланс, врачи иногда рекомендуют больным положить под язык кристаллик морской соли.

Кроме того, в жаркое время года нужно пить больше жидкости. Если человек ограничивает употребление жидкости, кровь становится очень вязкой. Если нет отеков, человек не страдает сердечной недостаточностью, пить нужно больше. Причем пить надо воду комнатной температуры. По полезности в жаркую погоду среди соков лидирует несоленый томатный. Стоит также пить зеленый чай, который не только утоляет жажду, но и обладает рядом полезных свойств.

Крепкие алкогольные напитки внезапно повышают артериальное давление. Происходит резкое сужение сосудов. Это нередко заканчивается инсультом или инфарктом.

Жаркая погода обычно сочетается с высокой влажностью: даже здоровый человек ощущает нехватку кислорода. Но наиболее остро на это реагируют пожилые и метеочувствительные люди, а также те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Таким людям полезно применять антигипоксанты, самый распространенный из них — глицин. Они сослужат добрую службу, если придется ехать в душном общественном транспорте. Нужно рассасывать по 2 таблетки 3 — 4 раза в течение дня.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
О М С
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Высокие технологии на страже здоровья



Доступность медицинской помощи с применением высоких технологий на сегодняшний день является одним из важнейших направлений в развитии регионального здравоохранения. И такая специализированная помощь предусмотрена программой государственных гарантий и доступна для застрахованных граждан на бесплатной основе.

Как сообщает Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Пензенской области, в первом полугодии 2018 года за счет средств ОМС высокотехнологичную медицинскую по-

мощь (ВМП) получили 3 006 жителей Пензенской области на общую сумму более 476 млн рублей.

Ее объемы ежегодно увеличиваются. Так, в 2017 году была проведена 6 161 операция, что на

16 процентов больше по сравнению с 2016 годом. Увеличиваются и объемы финансирования медицины высоких технологий. В 2018 году на эти цели в Территориальной программе ОМС предусмотрено 958 млн рублей. Это на 10 процентов больше, чем в прошлом году.

В настоящее время оказание ВМП проводится по 526 методам следующих профилей: «абдоминальная хирургия», «акушерство и гинекология», «гастроэнтерология», «гематология», «дерматовенерология», «нейрохирургия», «неонатология», «онкология», «оториноларингология», «офтальмология», «педиатрия», «ревматология», «сердечно-сосудистая хирургия», «торакальная хирургия», «травматология и ортопедия», «урология», «челюстно-лицевая хирургия», «эндокринология».

В 2018 году в базовую программу ОМС дополнительно включено 6 методов высокотехнологичной медицинской помощи по профилям: «нейрохирургия», «сердечно-сосудистая

хирургия», «травматология» и «ортопедия», а также «комбустиология», предназначенная для комплексного лечения больных с обширными ожогами тела.

В текущем году три человека, получившие ожоги, были направлены в ФГБУ «ПФНИЦ» Минздрава России Нижегородской области, где им оказана высокотехнологичная медицинская помощь по профилю «комбустиология» за счет средств ОМС на общую сумму 3384, 6 тыс. руб.

На территории региона максимальная стоимость лечения с помощью высоких технологий составила 339 768 рублей по профилю «неонатология». Дорогостоящее лечение по полису ОМС получили 22 ребенка на базе Пензенской областной детской клинической больницы им Н.Ф. Филатова.

В настоящее время в реестр медицинских организаций, оказывающих высокотехнологичную медицинскую помощь, в Пензенской области включены 19 медицинских организаций, 14 из которых находятся на территории региона.