



Вашите въпроси очакват: д-р Антон Дамев, вътрешни болести, д-р Гургана Гешанова, фитотерапия, д-р Гергина Георгиева, диетология, д-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1000, ул. Солунска 10, за здравното приложение, e-mail: xm@tradel.net

ЧИТАТЕЛСКИ ВЪПРОСИ

На 47 г. съм. Имам проблеми със зрението, при слаба светлина виждам трудно. Имам 3,5 диоптъра за близко виждане и 1,5 - 2 за далечно. Мога ли да направя нещо за бързата промяна на диоптрите си?

Мария Иванова, Бургас

Промените, които настъпват във Вашето зрение, са закономерни и са свързани с възраст над 40 години. Наричат се пресбиопия. Ако очилата, които са ви изписали за близко виждане, са ви първи такива, е нормално да има промяна в диоптъра Ви. Можете да пиете хранителната добавка витамини „Виталукс“. Приема се след хранене по 1 капсула дневно с една чаша вода за 30 дни през 6 месеца.

Д-р Николина Ботева

Уважаеми г-н Димов, благодарим за вашите писма, Вие сте един от най-активните ни читатели. Прави ни впечатление задълбочеността Ви интерес към здравето и медицината. Темите за влиянието на магнитните бури върху сърдечно-съдовата система и лечението със сребърна вода са изключително важни и за в бъдеще ще намерят място на нашите страници.

д-р Гургана Гешанова

И настинката, и грипът са вирусни инфекции, които имат подоб-

не, кашлица, мускулни болки, главоболие, умора и слабост. Някои се оплакват от

запушен нос и възпалено гърло. Няма да минете само с пилешка супа, в слу-

чай че искате да се лекувате от грип. Имунната ни система се нуждае от повече

грижа в тези периоди. Ако дадем на организма си подходящата храна, почив-

Настинка ли имам, или грип?

ни симптоми, като кашлица и възпалено гърло. Настинката обикновено е полека и засяга областта на носоглъзката, докато грипът като цяло протича по-тежко, със симптоми, които включват внезапна поява на висока температура, придружена с болки в ставите и мускулите.

Какво всъщност представлява грипът?

Грипът, или както още се нарича - инфлуенцата, е респираторна инфекция, причинена от вируси тип А и В, и се появява главно през есента и зимата. Силно заразният вирус обикновено атакува организма през лигавицата на устата, носа или очите след контакт с болен при кашляне или кихане. Тъй като предаваният се по въздушно-капков път вирус може да бъде инхалиран от всеки близкостоящ, никой не е застрахован срещу него.

Как да разбера, че боледувам от грип?

Грипът обикновено се проявява 1 до 3 дни след контакт с вирусносителят. Започва внезапно, а човек се чувства силно отпаднал. Общите грипни симптоми включват внезапна поява на температура и втриса-



ка, свеж въздух и движение, той ще може да се справи по-лесно.

Изключително важно е да се разбере

че при лечение на вирусни инфекции антибиотиците не помагат. Така че, независимо колко силно желаете това, грипът няма да си отиде с антибиотик. Ефективни обаче са противогрипните ваксини, те могат да бъдат особено полезни за здравето и живота на възрастни хора, особено когато страдат от опасни хронични болести (например сърдечно-съдово заболяване).

В повечето случаи децата, които ходят на училище, са тези, които първи се заразяват с грип, после занасят заразата въкъщи или на други обществени места. В период с ниска грипна заболеваемост около 10 до 15% от населението става жертва на грипните вируси. В период на висока грипна заболеваемост 20% от населението или дори повече може да се разболеят от грип.

Запознайте се със симптомите и се научете да ги разпознавате.

Симптоми	Настинка	Грип
Кашлица	Суха	Суха, която може да се засили
Болки в гърлото	Обичайно	Рядко
Изтощение	Никога	Ранно и значително
Кихане	Обичайно	Рядко
Отпадналост	Лека	По-изразена, може да продължи две-три седмици
Главоболие	Рядко	Значително изразено
Мускулни болки	Слаби	Обичайни, често- силно изразени
Запушен нос	Често	Рядко
Гръден дискомфорт	Рядко	Често
Температура	Рядко	Обикновено висока в продължение на няколко дни

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ГЛЕДАНЕ НА БОЛЕН

Физическото състояние на болногледача

Колкото по-стабилно е здравето на болногледача, толкова по-лесно ще понася трудностите и умората от работата с болни и толкова по-успешно ще изпълнява задълженията си. Такъв човек трябва да обръща особено внимание на храненето си, на чистия въздух и физическите упражнения. Семейството му би трябвало да възприема нещата по същия начин, за да му помогне да понася по-леко допълнителното натоварване. Това ще го предпази да не заболее и той. Когато болестта е сериозна и изисква сериозни грижи, работата трябва да се разпределя най-малко между двама.

Душевната настройка

В случаи на сериозни заболявания проявата на страх, възнение или гняв, та дори и само липсата на съчувствие могат да наклонят везните. Всички, които

работят с болни, трябва да бъдат доброжелателни, приветливи, да не допускат резки движения, възнение или суматоха. Вратите трябва да се отварят и затварят внимателно и в целия дом - да се избягва шумът.

Избягвайте посещенията

Криво разбрана учтивост е схващането, че болните трябва да се посещават често. Тежко болните изобщо не бива да се безпокоят. Възненето, предизвикано от посещението, изтощава пациента тъкмо когато най-много се нуждае от спокойствие.

За оздравяващия обикновено е добра вест и е полезно да знае, че близките му си мислят с обич за него. Но това уверение може да се предаде чрез няколко съчувствителни думи в кратко писъмце или чрез някакъв подарък и често така е по-добре, отколкото чрез лично посещение.

