



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

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

БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО

Авокадото

- невзрачен вид, полезни вещества



Да, плодът е доста екзотичен за нашите ширини. От друга страна, не е „красив“ като ананаса например, но е много полезен.

Плътно и месесто, авокадото не съдържа никакви вредни мазнини и диетолозите много често го препоръчват. В него има много ненаситени мастни киселини, които „разбиват“ холестерола в кръвта. Според редица изследвания тези вещества доказано намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.

Авокадото е богато на белтъчини и въглехидрати. То е отличен източник на калций, витамини С, Е и някои видове В. Поради това плодът е извънредно полезен за кожата и косата - не случайно много козметични фирми добавят екстракт от авокадо в кремове и шампоаните си.

Често срещан проблем е къде плодът да бъде намерен или зелен, или презрял. В първия случай той е наистина зелен на цвят и много твърд, а във втория - твърде мек и най-често с петна. Най-лесното решение е да си го купите зелен и да изчакате няколко дни да узрее. Във всички случаи трябва да е без петна. Моментът на узряване се познава по това, че авокадото леко се поддава на натиск.

Може да се нареже в зеленчукова или в плодова салата, в млечен шейк. Любим за мнозина пастет се получава, като се пасира в суров вид и се подправи с лимонен сок, шарена сол или чесън.

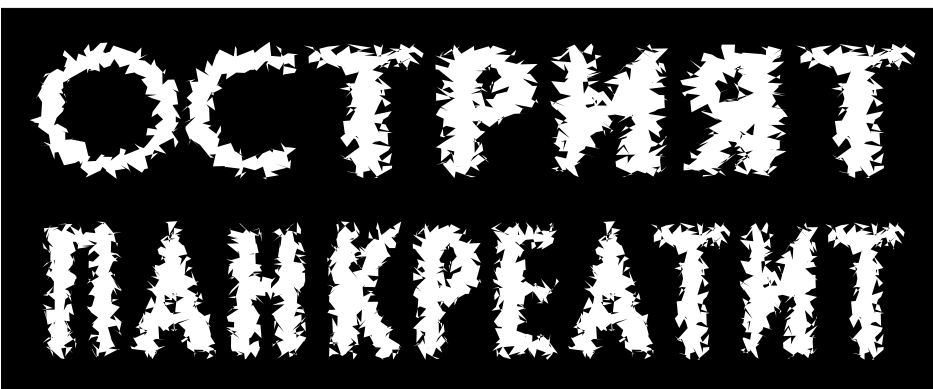
Внезапно усещате силна коремна болка? А преди това сте преяли с мазни храни или сте препили? Състоянието ви изисква да спрете приемането на храни и течности и незабавно да ви прегледа лекар. Закъснението или опитите за самолечение могат да костват живота ви. Често силната болка в горната част на корема над пъпа е основен симптом на острия панкреатит, болните страдат от упорито гадене и повръщане, което бързо влошава общото им състояние.

Острият панкреатит е възпаление на панкреаса - задстомашната жлеза. Това е едно от най-тежките заболявания в областта на спешната коремна хирургия. Често се среща при болни от жлъчно-каменна болест поради общия изходен канал на жлъчната система на черния дроб и задстомашната жлеза.

Много важно е болните да потърсят навреме лекарска помощ. Понякога закъснението дори с часове може да бъде фатално. Диагнозата се поставя след клиничен преглед, лабораторни изследвания на кръв и урина, при нужда ехографско изследване. Лечението на болестта налага спешно настаняване на пациента в хирургично отделение, тъй като в зависимост от развитието на процеса понякога се налага оперативна намеса. По-леките форми на острия панкреатит се леку-



ЗАЧЕСТЯВА



ват с медикаменти. По правило няколко дни болните не бива да приемат храни и течности, което налага да се хранят със специални разтвори, вкарани във венозната им система. Към лечението задължително се прибавят мощни антибиотици за борба с инфекцията и препарати, които блокират отделянето на ензими от панкреаса, осигурявайки покой на жлезата.

Заболяването може да се усложни с развитие на гангрена (частична или обща) на панкреаса или перитонит (частично или общо възпаление на коремната ципа), което силно влошава състоянието на болния и по правило налага оперативно лечение. Острият панкреатит е тежко заболяване, което може да завърши фатално дори при навременно и правилно лечение.

Зачестяването му в последните години налага да се обърне особено внимание на профилактиката. Важно значение има навременното лечение на жлъчните камъни, което почти винаги изисква оперативно премахване на жлъчния мехур. Диетата изключва мазните и дразнещи храни, запържките и подправките. Злоупотребата с алкохолни напитки е изключително опасна, а при хора, прекарвали остър панкреатит, може да бъде смъртоносна!

От интернет
Д-р Николай Попадийн, хирург, гл. ас. в
Първа хирургия на
Александровска болница

Антибиотиците не са безобидни лекарства, които могат да се прилагат безразборно и единствено по препоръка от

1. Не се лекувайте с антибиотици при вирусни и гъбични инфекции, защото те действат само на бактериите.

2. Ако ви е сполетяла бактериална инфекция, изискайте да ви се направи антибиограма. Антибиограмата представлява изследване, при което се

бактериите, или да му позволите по необходимия начин да го вземе от вас.

3. Измежду антибактериалните оръжия трябва да бъде избрано това, което се натрупва или просто минава през "най-болната част" на организма ви в най-подходящо количество, за да си свърши

работата. Лекарите преценяват това най-добре.

4. След като сте избрали най-точното и най-добро средство, трябва да ви се направи кожна алергична проба с него. Ако сте алергичен към лекарството, то може само да ви навреди повече - затова се сменя с друго, отго-

ядено и през какъв интервал от време да го вземате.

6. Вашето антибактериално средство за беда може да има свойството да взаимодейства с лекарства, които вече пиете или се налага да пиете успоредно с него. Това сериозно може да ви нав-

Осем препоръки относно употребата на антибиотици

аптекаря. Някои хора ги вземат когато им хрумне, а други когато трябва. Обикновено първите умират по-мла-

ди. Ако искате да живеете по-дълго, спазвайте следните препоръки:

установява кои оръжия (точно кои антибиотици) изтребват най-добре бактериите нашественици в организма ви. За целта или ще трябва да дадете на лекаря секрет, съдържащ

варящо на всички горепосочени условия.

5. Ако антибиотикът се приема през устата - някои храни могат да го дезактивират - попитайте лекаря. Въобще питайте преди или след

реди или да навреди на силата на действие на антибиотика. Обърнете се по проблема към лекаря си.

7. Ако имате тежки нарушения във функциите на организма си - бъбречна недостатъчност или чернодробни заболявания - някои антибиотици въобще не бива да бъдат прилагани във вашия случай, а дозите на други трябва да се намалят.

8. При бременност и кърмене не могат да се прилагат много от антибиотиците, защото водят до уродства на плода.

