

# Приемный покой

Бурлаков Геннадий



**Советы  
на  
каждый  
день**

**Том 6**

Геннадий Бурлаков

**Приемный покой. Советы  
на каждый день. Том 6**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Бурлаков Г. А.**

Приемный покой. Советы на каждый день. Том 6 /  
Г. А. Бурлаков — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Хотите быть здоровы? "Если хочешь быть здоров и обойтись без докторов..."  
Читайте эту серию книг "Советы на каждый день". Это даст возможность  
каждому начать свой путь к здоровью. СВОЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ,  
ПРАВИЛЬНЫЙ.

© Бурлаков Г. А., 2017  
© ЛитРес: Самиздат, 2017

### **Скорая помощь при ожогах**

Ожог является серьезной физической травмой, получение которой сопровождается сильной болью и поражением кожи разной степени. После заживления ожога на коже могут еще долгое время оставаться следы от полученной травмы. Своевременно оказанная первая помощь при ожоге позволит минимизировать ущерб.

В быту, помимо возможности ошпариться горячей водой, также можно травмироваться электроприборами, кипящим маслом, раскаленной сковородой и другими нагретыми предметами. Перед тем, как ознакомиться с основными методами оказания первой помощи при ожогах, следует разобраться, с какой степенью ожога вы имеете дело. Выделяют четыре степени ожога:

-Ожог 1 степени. В данном случае при ожоге травмируется только верхний слой кожи с появлением покраснения и сухости. Яркий пример ожога первой степени – обожженная кожа на солнце.

-Ожог 2 степени. При ожогах второй степени появляются волдыри, заполненные желтоватой жидкостью.

-Ожог 3 степени. При ожоге третьей степени кожа поражается на всю толщину и отмирает. Область поражения покрывается коричневыми корочками.

-Ожог 4 степени. Это самая тяжелая ожоговая травма, которая распространяется на кожу, мышцы и кости. Ожог четвертой степени редко происходит в быту. Чаще всего такие травмы случаются на производстве или при несчастных случаях.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГАХ**

Оказать первую помощь при ожоге можно, если мы имеем дело с ожогом 1 или 2 степени. При ожогах 3 и 4 степени нужно немедленно вызывать скорую помощь.

Вот, как нужно оказывать первую помощь при ожогах:

-Устраните источник ожога. Это первое, что необходимо сделать, и чем быстрее – тем лучше. Если у пострадавшего горит одежда, то нужно быстро ее снять или набросить на человека одеяло, чтобы загасить огонь. Если под рукой нет одеяла или плаща, то пострадавшего можно облить водой.

-Охладите пораженный участок. Как можно скорее нужно охладить пораженный участок. Подставьте травмированную область под струю холодной воды, и держите так 15-20 минут. Необходимо охладить место ожога, чтобы избыточное тепло не проникало вглубь тканей. При этом лед использовать нельзя, поскольку так сделаете только хуже.

-Закройте ожоговую поверхность. Закройте пораженный участок бинтово-марлевой повязкой. Можно воспользоваться сухой повязкой или обработанной антисептическими растворами. Следите за тем, чтобы повязка не раздражала рану и не усиливала боль пострадавшему.

-Обезболивание. При сильной боли пострадавшему можно дать обезболивающее.

#### ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГАХ

Часто при оказании первой помощи допускаются серьезные ошибки, которые иногда приводят к фатальным исходам. Вот, чего НЕЛЬЗЯ делать при ожогах:

-Если пострадавший потерял сознание, то в таком состоянии его нельзя передвигать. Если и нужно переместить тело, то предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО проверьте его пульс, дыхание и наличие/отсутствие переломов.

-Нельзя место ожога обрабатывать сметаной, маслом и другими подручными средствами. Так вы сделаете только хуже, поскольку эти продукты образуют пленку на коже, что ухудшает теплоотдачу, и ожог будет распространяться вглубь.

-Нельзя самостоятельно очищать рану. Ни в коем случае не накладывайте на место ожога вату или ткани с ворсом.

-Нельзя прикладывать жгут, если нет кровотечения. Жгут может привести к отмиранию пораженных тканей и даже к ампутации конечности.

-Нельзя прокалывать волдыри и пузыри, поскольку так вы можете занести инфекцию.

-Если одежда прилипла к тканям, то отдирать ее нельзя. Удалением прилипших вещей к телу должны заниматься только врачи.



### **Как выжить при сердечном приступе**

Вот как выжить, если у вас сердечный приступ, и вы в квартире одни

У вас будет всего несколько секунд...

Самое страшное, что может случиться с любым «сердечником» – остаться в одиночестве в момент смертельно опасного приступа.

Потому что обычно у больного есть всего 10 секунд после того, как он обнаружил, что с «сердцем что-то не так» и до того, как он рухнет на пол без сознания.

Но, как говорится, зарекаться ни от чего нельзя, поэтому лучше заранее подготовить себя к такому сценарию.

Итак, что же делать, если перед глазами резко «поплыло», а стуки сердца стали необычными? Начать сильно и громко кашлять!

Чем чаще и чем сильнее, тем лучше. Каждый раз перед тем, как кашлянуть, сделайте максимально глубокий вдох. А потом кашляйте так сильно и долго, как будто отплеживаете глубоко засевшую в легких мокроту.

В идеале все делать так, чтобы кашлять вы могли раз в 2 секунды, без остановок – вплоть до тех пор, пока сердечный ритм вновь не придет в норму или в комнате не появится кто-то, кто может вызвать скорую.

Как это все работает?

Ну, во-первых, глубокий вдох позволяет кислороду глубже проникать в легкие и быстрее разноситься по телу. Это важно при сердечной недостаточности.

Во-вторых, каждый раз, когда вы кашляете, происходит своего рода искусственный массаж сердца, стимулирующий его и мешающий ему остановиться.

Естественно, саму проблему таким образом решить нельзя. Поэтому если после этих процедур вам полегчало, надо тут же звонить в больницу. Вы выиграли время, чтобы до нее попасть!



### **Зачем рано ложиться и рано вставать?**

В каждую секунду времени происходят вполне определенные процессы в нашем организме, и их протекание зависит от фазы движения Солнца. Вся эта система работает с огромной точностью. И мы в этой деятельности Солнца и времени ничего не можем изменить, потому режим дня человека строго регламентирован.

В полночь солнце находится в самом нижнем своем положении, поэтому в это время мы должны быть в состоянии максимального отдыха. Поэтому, лучшее время для сна – с 21.00 – 3:00, хотя можно спать и с 22 до 4 утра, а также и с 20 до 2ух ночи.»

В чем же сила раннего отхождения ко сну?

Разум и ум отдыхают активнее всего с 9 вечера до 11 вечера. Поэтому, если Вы не заснули хотя бы в 10 часов вечера, то у Вас будут страдать функции ума и разума.

У тех, кто регулярно ложится спать позднее 23.00 постепенно падают умственные способности. Снижение интеллектуальной силы происходит не сразу, поэтому человек не может провести параллель между сном и умственным истощением.

Возможно, Вы уже замечаете в себе следующие признаки усталости ума и разума, такие как: снижение концентрации внимания или чрезмерная напряженность ума, усиление вредных привычек, уменьшение силы воли и увеличение потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах.

Если человек не спит с 11 до 1 ночи, то у него будет страдать активность праны (жизненной силы), циркулирующей в организме. Следствием расстройства функционирования праны является нарушения нервной и мышечной систем. Симптомы снижения жизненной силы – слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, психическая и физическая разбитость.

Если человек не спит с 1 ночи до 3 утра, то от этого страдает его эмоциональная сила. В результате появляются чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

Если деятельность человека проходит в сильном нервном напряжении, то согласно Ведам он должен спать 7 часов и вставать в 4-5 утра или даже спать 8 часов и вставать в 5-6 утра.

Но во всех случаях ложиться спать после 10 часов вечера вредно как для психического, так и для физического здоровья.

К чему ведет несоблюдение этих правил помимо уже упомянутых расстройств?

Если человек продолжает игнорировать правильный режим дня он постепенно начнет испытывать состояние депрессии, причем ее развитие будет происходить незаметно. Через 1—3 года депрессия накапливается, и мы чувствуем, что краски жизни тускнеют, и кажется, что все вокруг становится мрачным. Это признак того, что мозг не отдыхает и его психические функции истощаются.



### **Алкоголь – самый опасный наркотик**

В Англии почти 70% мужчин потребляют алкоголь более одного раза в неделю. В России этот показатель приближается к 80%. Пятёрка самых пьющих стран по версии Всемирной организации здравоохранения выглядит так: Беларусь (17,5 литров чистого этанола в год на душу населения), Молдова (16,8), Литва (15,4), Россия (15,1) и Румыния (14,4). Один литр чистого этанола – это около 2,5 литров водки или 25 литров пива. Так почему же люди так много пьют? Возможно, потому, что спиртное их успокаивает и делает менее стеснительными. К сожалению, именно алкоголь является самым опасным наркотиком в мире. Попробуем объяснить почему.

Алкоголь разрушает жизни всех зависимых от него людей

Каким бы успешным и талантливым ни был человек, пристрастие к алкоголю может разрушить его жизнь

«Великое исследование» – одно из наиболее длительных социологических исследований в истории. Ещё в 1938 году учёные из Гарвардского университета выбрали 200 добровольцев

и следили за их дальнейшей жизнью, делая выводы об эмоциональном, физическом и материальном состоянии. Собранные на протяжении десятилетий данные показали, что интеллектуальное развитие (выше какого-то уровня) никак не влияет на материальное благополучие человека, а либералы имеют больший сексуальный опыт. Но это был не самый важный результат. Учёные также выяснили, что алкоголь может разрушить жизнь любого человека.

Это интересно: В 2012 году в традиционном ежегодном докладе о промежуточных результатах исследования глава научной группы Джордж Вайлант отметил, что алкоголь повлиял на жизнь участников исследования куда больше, чем их интеллект, образование, характер, политические взгляды или материальное положение родственников. Вне зависимости от того, как высоко в социальной иерархии находился человек, при регулярном потреблении спиртного он начинал резко скатываться вниз. Исследователи доказали, что алкоголизм является главной причиной разводов. Кроме этого, он провоцирует развитие психических расстройств и наравне с курением чаще всего приводит к смерти людей допенсионного возраста.

Джордж Вайлант охарактеризовал алкоголизм как фактор, имеющий мощнейшую разрушительную силу.

Вы можете сказать, что аналогичное влияние на жизнь человека оказывает и приём наркотиков. Это верно, но давайте не будем торопиться с выводами и попытаемся доказать, что именно алкоголь – самое опасное наркотическое вещество.

Алкоголь – главная причина смерти молодых людей

Каждая третья дорожная авария в США случается по вине пьяных водителей

В Соединённых Штатах в среднем 90 тысяч человек в год умирают от злоупотребления алкоголем. Да-да, здесь нет опечатки. Каждый год всеми любимые спиртные напитки убивают больше людей, чем террористы или маньяки. Эксперты Центра по контролю заболеваний говорят, что алкоголь занимает «почётное» 3 место в списке причин смерти жителей США. А учёный Дэвид Натт уверяет, что в Британии спиртное является основной причиной преждевременной смерти людей в возрасте менее 60 лет.

Злоупотребление спиртным приводит к развитию серьёзных заболеваний печени и сердечно-сосудистой системы, ставящих жизнь людей под угрозу. Но это не единственный деструктивный фактор. Люди часто умирают из-за случайного отравления или бездумного поведения в состоянии опьянения. Нельзя не упомянуть и вождение в нетрезвом состоянии.

Это интересно: По данным Центра по контролю заболеваний, более 30% всех дорожных аварий со смертельным исходом в США вызваны алкоголем. Это значит, что в Америке из-за нетрезвых водителей каждые сутки гибнут примерно 28-30 человек. А суммарная годовая стоимость ущерба из-за подобных ДТП оценивается в 60 миллиардов долларов. Годовой ВВП Хорватии, для сравнения, составляет 63 миллиарда долларов.

Спиртное провоцирует сексуальное насилие

## Пьющие студенты чаще совершают изнасилования

Не секрет, что пьяные люди часто совершают сексуальные домогательства. В 2004 году учёные из Гарвардского университета выяснили, что в британских колледжах, имеющих репутацию «выпивающих», совершается больше преступлений, связанных с насилием.

Специалисты разделили все колледжи Британии на три группы в зависимости от уровня пьянства. «Малопьющими» были названы колледжи, в которых не более 35% учащихся выпивали «за один присест» свыше 5 рюмок крепких спиртных напитков на протяжении двух недель. В «среднепьющих» учебных заведениях таких студентов было от 36% до 50%. Наконец, в колледжах с наивысшим уровнем пьянства этот показатель превышал 50%. Исследователи сделали вывод, что девушки в учебных заведениях со средним либо высоким уровнем пьянства в сравнении с «малопьющими» подвергаются изнасилованиям в 1,5 раза чаще. Аналогичное исследование было проведено в 2013 году, его результаты были примерно такими же.

Ещё в 90-х годах американские учёные сделали вывод, что примерно 50% всех преступлений, связанных с изнасилованиями, совершаются пьяными людьми. Более того, почти половина жертв также пребывают в состоянии опьянения. И это не повод утверждать, мол, жертвы виноваты сами. Всё-таки всю ответственность за изнасилование несёт именно человек, совершивший его.

Это интересно: Не стоит делать вывод, что бокал пива или рюмка вина превращают в насильников всех представителей сильной половины человечества. Дело в том, что среди них есть, так сказать, «злостные рецидивисты». Исследования показали, что всего лишь 3% студентов мужского пола совершают почти 90% изнасилований в колледжах!

Алкоголики более опасны для окружающих, чем наркоманы

Пьяному человеку ничего не мешает, например, выбить ночью витрину магазина

Люди, потребляющие такие наркотики, как метадон или героин, менее опасны для общества, чем алкоголики. Объясним почему.

В 2010 году в авторитетном научном журнале The Lancet были опубликованы результаты исследования, проведённого командой профессора Дэвида Натта. Учёный сделал выводы об опасности 20 часто потребляемых наркотических препаратов. В плане негативного влияния на здоровье наркомана лидировали такие вещества, как героин, крэк-кокаин и метамфетамин. Но для общества самым опасным оказался алкоголь. Люди, потребляющие спиртное, причиняют вред окружающим в несколько раз чаще, чем крэк-кокаиновые наркоманы. Из максимально возможных 100 баллов алкоголь получил 45. Оказавшийся на 2 месте героин – всего лишь 21,3 балла. Другие популярные наркотики, кокаин и марихуана, получили примерно по 10 пунктов. В то же время экстази и ЛСД набрали менее 1 балла.

Оценивались десятки критериев: ущерб окружающей среде, криминальные преступления, семейные конфликты и т. д. Почти все препараты оказывались в числе лидеров лишь в одной-двух категориях, но алкоголь в каждой из них занимал одно из первых трёх мест.

Частично это можно объяснить его доступностью, но всё равно этот результат должен заставить вас пересмотреть своё мнение об алкоголиках.

### Выпивка убивает больше подростков, чем наркотик

Каждый год из-за алкоголя в США умирают более 4 тысяч подростков. Многие из них гибнут, сев за руль в нетрезвом состоянии

То и дело появляются новые наркотические вещества, которые быстро становятся популярными среди подростков. В связи с этим в СМИ поднимается настоящая паника. В начале сентября 2015 года американским журналистам стало известно о препарате К2. Говорилось, что он превращает людей в настоящих зомби и лишает их возможности контролировать свои действия. В итоге они могут начать раздеваться в общественном месте или выбить рукой витрину магазина, получив при этом серьёзные травмы. Предыдущая массовая истерия в обществе началась после появления препарата Cloud 9, отправившего сотни американских подростков в больницы. Но журналисты в погоне за сенсациями часто забывают о том, что есть ещё один более доступный, но не менее опасный наркотик, свободно гуляющий среди детей. Ежегодно из-за алкоголя в Америке умирают от 4 до 5 тысяч подростков.

Даже во время терактов 11 сентября погибло меньшее количество людей. Да и все остальные наркотики, вместе взятые, убивают меньше детей! Так почему же эти факты замалчиваются? Вероятно, влиятельные многомиллиардные компании, производящие алкогольные напитки, не желают получать такую антирекламу. Кроме этого, налоги с продажи спиртного исправно пополняют государственную казну. Поэтому и государственные чиновники не желают лишать государство (и себя в том числе, коррупцию ещё никто не отменял) серьёзной части дохода. В итоге обычные люди массово болеют и умирают, пока сильные мира сего подсчитывают полученную прибыль.

Отметим, что паника, возникшая после появления Cloud 9, была вызвана примерно 10 смертями, причём некоторые из них могли быть ложно приписаны этому препарату журналистами. Конечно, логика журналистов понятна: «сенсационные» материалы интересны большему числу людей, чем описание, например, очередного ДТП с участием пьяных подростков. Вот они и освещают лишь ту информацию, которая привлечёт больше внимания к их газете или сайту. А теперь подробнее.

### Политика двойных стандартов со стороны СМИ

СМИ поднимают панику по поводу одних наркотиков, но умалчивают о вреде других

Журналисты любят всё упрощать и делать однозначные выводы. Осветить все стороны какого-то вопроса в кратком сообщении непросто, поэтому работники СМИ зачастую и не пытаются этого делать. В итоге у читателей часто возникают ложные убеждения, например, в отношении наркотиков. Не приходится сомневаться, что в последние десятилетия СМИ придерживаются политики двойных стандартов, когда речь идёт об историях, связанных с потреблением наркотических веществ.

С 1990 по 2000 год в Шотландии были зафиксировано примерно 2,3 тысячи смертей, связанных с передозировкой наркотиками (в том числе, алкоголем). Из них в газетах были описаны 546. Давайте посмотрим, какие именно истории предпочитали освещать доблестные работники СМИ:

- Морфин: сообщено только об 1 смерти из-за приёма этого наркотика (всего их было 72).
- Героин: освещалась каждая пятая смерть.
- Кокаин: каждая восьмая.
- Экстази: журналисты описали 26 из 28 смертей, приписываемых экстази. Это можно объяснить лишь желанием создать панику и сформировать у людей страх перед этим наркотиком.
- Алкоголь отправил на тот свет почти 2 тысячи человек – примерно в 70 раз больше, чем экстази. Ни единого упоминания в прессе о какой-либо из этих смертей не было...

А ещё пресса за этот же период времени осветила только одну из 256 смертей, связанных с передозировкой аспирином. Почему же дела обстоят именно так?

«Плохие» наркотики получают больше внимания со стороны прессы, укрепляя веру в том, что спровоцированные ими смерти происходят очень часто. Мало кто поверит, что алкоголь убивает в десятки раз больше людей, чем героин или кокаин. Но упрямая статистика лишь подтверждает это.

1 литр водки, выпитый за час, убьёт вас

Литр водки, выпитый менее чем за час – смертельная доза

Героин, кокаин, экстази, метамфетамин – все эти наркотики являются невероятно опасными веществами и способны лишить вас здоровья в считанные месяцы. Но аналогичный «трюк» может проделать и алкоголь. К сожалению, в отличие от других наркотических веществ, он не является запрещённым.

Несмотря на то что курение марихуаны также пагубно влияет на здоровье, этот наркотик в разы менее опасный, чем алкоголь. Эксперты из американского управления по борьбе с наркотиками утверждают: чтобы в организм попала смертельная доза марихуаны, человек должен выкурить 700 килограммов этого вещества менее чем за 20 минут.

Это интересно: Риск умереть от потребления экстази примерно равен вероятности погибнуть во время верховой езды. А ЛСД и галлюциногенные грибы вообще не могут вас убить (конечно, если не учитывать риск того, что, пребывая под их воздействием, вы можете выпрыгнуть из окна). В случае с алкоголем всё куда хуже. Примерно 1 литр водки, выпитый за час, считается смертельной дозой.

## Сравнение масштабов

Существуют данные, что марихуана менее вредна для организма, чем алкоголь

Трудно сравнивать негативное влияние алкоголя и других наркотиков из-за того, что количество потребляющих их людей сильно отличается. Спиртное можно купить в любом магазине или супермаркете, в то время как другие препараты являются запрещёнными. Даже в Соединённых Штатах марихуана законна лишь в некоторых штатах. К чему мы ведём? К тому, что алкоголиков всегда больше, чем людей, зависимых, например, от экстази или конопли.

Если сравнить масштабы, можно прийти к выводу, что в процентном отношении от алкоголя умирает не так уж и много людей. Но это не так. Эксперты ВОЗ сделали вывод, что даже если бы марихуана была таким же популярным веществом, как алкоголь, она становилась бы причиной смерти людей в десятки раз реже.

К сожалению, у подавляющего большинства людей сформировалась ложная иллюзия об относительной безопасности алкоголя.

## Пьющие родители лишают детей счастливого детства

Дети, родители которых пьют, чувствуют себя несчастными и часто подвергаются домашнему насилию

Пьющие родители недостаточно хорошо относятся к своим детям. К сожалению, это аксиома. В таких семьях нередко случается насилие, имеют место жестокое обращение с детьми или пренебрежение родительскими обязанностями. К сожалению, взрослые не понимают, что злоупотребление алкоголем не только вредит им, но и превращает в сущий ад жизнь их детей.

Это интересно: По статистике, дети, мама или папа которых любят выпить, чувствуют себя несчастными примерно в 9 раз чаще, чем их сверстники.

Психологи называют это «негативным детским опытом», который может проявляться по-разному. Кому-то из детей приходится жить в нищете, а кто-то вынужден всё время присматривать за пьющей матерью вместо того, чтобы играть в прятки с друзьями. В семьях, где алкоголиками являются оба родителя, ситуация становится ещё более удручающей.

Было бы неправильно утверждать, что несчастливое детство бывает только у детей, родители которых пьют. Аналогичный результат наблюдается и в семьях, в которых мать или отец пристрастились, например, к героину или даже азартным играм. К счастью, наркотики, как и азартные игры, во многих странах считаются незаконными, а зависимость от них не одобряется обществом. В то же время отношение к алкоголикам более снисходительное.

## «Гламуризация» образа пьющего человека

К сожалению, потребление алкоголя часто лишь поощряется окружающими

Антрополог и доктор наук Энн Фокс считает, что алкоголь, вопреки распространённому мнению, не является причиной насилия. По её словам, нет никаких доказательств того, что потребление спиртного вызывает у людей подобные желания. Оказывается, что корни наших проблем скрыты значительно глубже. Виной всему культура.

Если бы алкоголь на самом деле побуждал людей к насилию, уровень связанных с ним преступлений был бы примерно одинаковым во всех странах. Но на практике дела обстоят иначе. Так, жители Исландии пьют значительно больше алкоголя, чем американцы, при этом связанного с потреблением спиртного насилия там в разы меньше. Доктор Фокс уверяет, что наше поведение в состоянии опьянения определяется тем, чему нас учит культура.

Это интересно: В современном мире выпивка не считается чем-то предосудительным. Герои фильмов и сериалов часто потребляют спиртное. В клипах популярных музыкальных артистов они то и дело предстают перед камерой со стаканом виски или каким-нибудь коктейлем. В то же время СМИ убедили нас в том, что потребление алкоголя приводит к насилию и безрассудному поведению. К сожалению, эта причинно-следственная связь прочно закрепилась в нашем сознании и возоблала над здравым смыслом. Поэтому когда человек напивается, он начинает себя вести так, как «должен», подвергая угрозе не только свою жизнь, но и здоровье окружающих.

Но хуже всего то, что мы не видим ничего плохого в том, чтобы, например, каждый день после работы выпивать бутылочку пива. Забавно, что если бы мы узнали, что какой-то парень ежедневно курит марихуану (напомним, более безопасное вещество, чем алкоголь), то посчитали бы его наркоманом. О том же, что человек, не представляющий своей жизни без пива (или чего-нибудь покрепче) является таким же наркоманом, никто и не задумывается.

Было бы глупо ратовать за необходимость введения государственного запрета на продажу алкоголя, ведь запреты неоднократно доказывали свою неэффективность. Не приходится сомневаться, что количество смертельных исходов, вызванных потреблением некачественного алкоголя, в таком случае лишь увеличится. Речь вовсе не об этом. Просто настало время прекратить «гламуризацию» потребления спиртного. Если вы выпьете, то вовсе не будете казаться более статусным или успешным человеком. Вместо этого спирт только отравит организм и сократит вашу жизнь.

Любая доза спиртного приводит к отмиранию клеток мозга и разрушению миллионов нейронных связей. Это «безобидное» состояние мы и воспринимаем как опьянение. При температуре в 36,6°C неживые клетки начинают разлагаться (гнить), на их месте остаются рубцы. Организм же должен от этой гнили избавляться. В мозг закачивается спинномозговая жидкость, растворяющая мёртвые ткани. Внутричерепное давление растёт, из-за этого на следующее утро вы испытываете похмелье. А вся гниль выводится из организма через органы выделения. Да-да, именно в унитазе находят своё последнее пристанище погибшие нейроны, а с ними – ваши знания и таланты. Ну как, вы всё ещё хотите открыть эту банку пива?



### **6 вещей необходимо знать о вирусе птичьего гриппа**

6 важных вещей, которые необходимо знать о новом вирусе птичьего гриппа 2013 года

Меньше чем за полгода вирус H7N9 убил 43 человека из 134 заражённых. Мы приводим шесть вопросов о нём, ответы на которые необходимо знать каждому человеку.

1. Была ли когда-либо в прошлом вспышка разновидности птичьего гриппа H7N9?

Нет. До первого зафиксированного случая в Китае весной этого года штамм гриппа H7N9 вообще не был известен – по крайней мере, его не было замечено у людей. Среди птиц он действительно наблюдался и ранее.

Для людей большинство штаммов птичьего гриппа не опасны, человек не может ими заразиться. Однако бывают и исключения: так, например, с 2003-го года, согласно данным Цен-

тров по контролю и профилактике заболеваний, штаммом H5N1 заразилось более 600 человек из 15-ти стран мира.

## 2. Были ли случаи инфицирования аналогичными штаммами среди людей?

Штаммы вируса гриппа из семейства H7 вызвали более 100 случаев инфицирования человека в течение последнего десятилетия. Например, в 2008-м году штаммом H7N7 в Нидерландах заразилось 89 человек, и один из них умер.

Маркировки «H» и «N» в названии вируса означают, что на поверхности вируса содержатся белки под названием гемагглютинины и нейраминидазы. Существует 16 типов гемагглютинина и 9 типов нейраминидазы, которые могут проявляться в практически любой комбинации.

## 3. Какие симптомы проявляются у людей, инфицированных гриппом типа H7?

Первые заразившиеся в Китае люди получили инфекции дыхательных путей, которые при неблагоприятном раскладе могут стать причиной пневмонии и других проблем с дыханием. Кроме того, были случаи множественного отказа внутренних органов.

Многие вирусы из семейства H7 в прошлом вызвали конъюнктивит или другие глазные инфекции, но это не заразно.

## 4. Штамм H7N9 передаётся от человека к человеку?

Первые три случая, зафиксированные в Шанхае и китайской провинции Аньхой, не были как-то связаны между собой, и у заболевших людей не было до этого контакта с другими больными. Согласно сообщениям CNN, одна инфицированная женщина до болезни контактировала с домашней птицей.

Но недавно был зафиксирован первый случай передачи вируса между людьми – женщина, не контактировавшая с птицами заразилась от своего пожилого отца в процессе ухода за больным. Оба скончались от полиорганной недостаточности.

Особенностью вируса является то, что он имеет генетический маркер, увеличивающий вероятность заражения человека, однако до недавнего времени считалось, что этого недостаточно, чтобы вирус получил возможность свободно распространяться между людьми.

## 5. Как ещё распространяется вирус?

Вполне возможно, что очагом вируса H7N9 являются домашние птицы или другие домашние животные, но пока это точно не установлено. Однако если это и так, возможность заразиться от животного для человека крайне мала.

## 6. Что намерены предпринять работники здравоохранения?

Учёные из США решились пойти на довольно опасный эксперимент: они планируют искусственно создать новый, более мощный штамм вируса, чтобы детально изучить его влияние на организм.

Главная опасность этого метода заключается в том, что если вирус «утечёт» из лаборатории в хотя бы одной пробирке, это может спровоцировать пандемию болезни, от которой у нас пока нет лекарства. Пока разрешение на эксперимент не получено – власти США решают, стоит ли идти на такой огромный риск.



### **Как исправить осанку (силовые упражнения)**

Необходимо отметить, что данный список не полон, поскольку мы не включили в него малоэффективные и дублирующие упражнения, чтобы исключить ошибку в выборе.

Запрокидывание и смещение головы вперед

### 1. Передние мышцы шеи – исправление наклона головы

Проще всего проработать передние мышцы шеи на горизонтальной скамье с блином.

Возьмите блин с подходящей массой, так чтобы вы смогли сделать необходимое количество повторений

Лягте на горизонтальную скамью лицом вверх, так чтобы голова свисала с края скамьи. Прислоните блин ко лбу, как показано на рисунке.

Медленно начинайте движения головой, поднимая блин напряжением передних мышц шеи.

Выполняйте 10-15 повторений. Включайте это упражнение в конец тренировки, со средней частотой 1 раз в неделю.

В качестве альтернативы можно выполнять упражнение с упряжью. Во многом оно схоже с предыдущим, выполняется таким же образом.

### 2. Задние мышцы шеи

Нуждаются в тщательной растяжке, техника которой описано на предыдущем этапе. Учитывая, что нам нужно устранить дисбаланс между передними и задними группами мышц, силовая нагрузка на задние не требуется.

Сутулость и покатошь плеч

#### 1. Трапециевидная и ромбовидная мышцы

Шаги – главное упражнение для развития трапеций и ромбовидных мышц

Тяга штанги в наклоне

Подтягивания широким хватом

#### 2. Задние пучки дельт

Разведение гантелей в стороны в наклоне

Тяга гантелей лежа на животе на наклонной скамье или Горизонтальная рычажная тяга или Тяга блока к животу сидя

В дни тренировки дельт выбирайте упражнения, которые преимущественно действуют на задние пучки

### 3. Грудные мышцы – требуют активной растяжки и снижения силовой нагрузки

### Выпячивание живота

1. Косые мышцы живота Особенность тренировки пресса заключается в более интенсивном прокачивании косых мышц. Для этого выполняются скручивания с поворотом или боковые скручивания.

Тренируйте мышцы кора.

### 2. Подколенное сухожилие

Для устранения этого фактора необходимо уделять больше внимания прокачке бицепса бедра. Для этих целей хорошо подходят Сгибания ног в тренажере.

### 3. Передние мышцы бедра (разгибатели)

Для снижения тонуса четырехглавой мышцы бедра необходимо реже выполнять упражнения с приседаниями (включая становую тягу). Не смотря на то, что эти упражнения укрепляют мышцы спины и по мнению многих авторов хорошо помогают исправить осанку, их необходимо заменить на более изолированные, которые мы привели выше. В противном случае вы конечно сможете в какой-то мере исправить осанку, но при этом вы скорее всего получите еще большее нарушение положения таза и большее выпячивание живота.

### Построение тренировки

Чтобы исправить осанку, вы должны подкорректировать свои силовые упражнения таким образом, чтобы равномерно развивать задние пучки дельтовидных мышц, трапециевидные и ромбовидные мышцы, именно они играют первостепенную роль в развитии сутулости. У каждого бодибилдера, конечно, есть предпочитаемые упражнения на эти части тела, но как минимум одно упражнение на каждую группу мышц из списка, данного выше, должно входить программу тренировок в обязательном порядке.

Если вы занимаетесь по сплит-программе, то упражнения для осанки можно скомпилировать в один день сплита, выполняя в том же порядке, каком они перечислены.

Выбирайте для каждой группы по 1-2 упражнения, большее количество не приведет к лучшему результату. Количество повторов и сетов стандартное для каждого упражнения.



## **Ошибки при оказании первой помощи**

### **1. Лишние шевеления.**

Запомните: пострадавших в ДТП и упавших с высоты до прибытия скорой трогать можно только если там, где они лежат, опасно находиться физически (горящий дом или машина, накренившееся дерево, прибывающая вода и т.п.).

Правило «не двигай и не переворачивай пострадавшего без жизненной необходимости» написано кровью и чернилами, выводящими страшное слово «инвалидность». Достаточно сказать, что спасатели иногда предпочитают разобрать автомобиль вокруг пострадавшего, чем насильственно вытаскивать его оттуда.

Не нужно также дергать лишний раз людей с подозрением на инфаркт или инсульт. Такой человек не должен идти в стационар на своих двоих с поддержкой, его нужно нести на носилках. В противном случае «поход» может стоить ему очень дорого.

## 2. Вправление «вывихов».

Вы на 100% уверены, что у пострадавшего вывих, и собираетесь его вправить. Остановитесь!

Задайте себе простой вопрос: способны ли ваши глаза испускать рентгеновские лучи? Если ответ «да», то вам в Нобелевский комитет или в ближайшую психбольницу.

В остальных случаях (в условиях, отличных от тайги или пустыни) нельзя вправлять самостоятельно то, что похоже на вывих. Потому что даже опытный врач не рискнет определять такую травму на глаз.

Адекватные действия в подобной ситуации: поврежденную конечность обездвижить, вызвать «скорую» и ехать в травмпункт.

Теперь об обездвиживании. Накладывание шин – это не приматывание сломанной руки к прямой палке. Если решили заняться наложением импровизированной шины, имейте в виду: конечность нельзя выпрямлять насильственно! Ее прибинтовывают как есть – в текущем наиболее удобном для пострадавшего положении так, чтобы было обездвижено не только место перелома, но и два, а в некоторых случаях три ближайших сустава.

## 3. Неумелое жгутование.

При остановке кровотечений методом наложения жгута (начиная с «не там» и заканчивая «надолго») делается столько ошибок, что многие специалисты призывают ограничиваться просто тугой повязкой, сгибать конечность в суставе, который находится выше пострадавшего сосуда, или туго тампонировать рану.

В большинстве случаев этого вполне достаточно. При этом повязки не меняют, а накладывают одна на другую. Прибывшие медики по ним смогут оперативно оценить кровопотерю.

Ну, а если речь идет о самом страшном артериальном кровотечении, не стоит тратить драгоценное время на поиски жгута. Как можно быстрее пережмите пальцами фонтан алой крови, иначе до момента применения знаний по жгутованию человек может не дожить.

Даже в случае артериального кровотечения помним, что расчетное время наложения жгута не более 1 часа зимой и 1,5-2 часов летом. А лучше вне зависимости от времени года распускать жгут каждые 20 минут, дабы потом пострадавший не «благодарил» за потерянную конечность.

#### 4. Остановка кровотечения из носа запрокидыванием головы.

Если запрокинуть голову, то кровь из носа идти перестанет. Вот только прекратится ли кровотечение? Нет. Просто кровь будет стекать в носоглотку, а потом в желудок.

Вроде как ничего смертельного, но, во-первых, мы не видим, продолжается ли кровотечение или нет? А во-вторых, есть такая неприятная штука как кровавая рвота.

При носовом кровотечении адекватная помощь: слегка наклонить голову пострадавшего вперед, затампонировать ноздри чистой салфеткой или ваткой, смоченной в перекиси водорода, а потом уже выяснять причину произошедшего.

#### 5. Лекарственная терапия по наитию.

Это самый «увесистый» пункт программы, потому что, несмотря на прямые запреты врачей «это лекарство назначено только вам, не советуйте его никому», в нашей культуре принято рекомендовать препараты для внутреннего применения, исходя из волшебного метода аналогии – «раз мне или еще кому-то в этой ситуации помогало, значит...». Так вот – ничего это не значит!

Если человеку плохо, не предлагайте ему лекарства, которые помогали в аналогичной ситуации. Во-первых, совершенно не факт, что схожие внешние симптомы вызваны той же проблемой. Во-вторых, лекарства имеют особенности применения, противопоказания и побочные эффекты, не очевидные для людей без медицинского образования.

Наиболее частая «лекарственная» ошибка – предлагать нитроглицерин всем, кто держится за грудную клетку. Последствия такой помощи могут быть хуже, чем можно представить, вплоть до резкого снижения давления до критического уровня.

Единственное исключение: пострадавший сам просит определенный препарат или ингалятор. В этом случае, скорее всего, он хроник и имеет рекомендации от лечащего врача.

#### 6. Искусственная рвота в случаях, когда ее нельзя допускать.

При отравлениях обычно советуют вызывать у пострадавшего рвоту. Однако этого категорически нельзя делать при подозрении на отравление кислотой, щелочью и другими едкими веществами.

Если же рвота оправдана, то не нужно самостоятельно использовать марганцовку, соду и т.п. Все что нужно – это много теплой воды.

#### 7. В рот ему ложку – посылка неверная.

Чаще всего от насильственного всовывания чего-то в зубы страдают эпилептики. От ложек, отверток и даже ножей, с помощью которых сердобольные граждане пытаются оказать помощь при приступе, вреда много (сломанные зубы и травмы горла от металлических и обструкции трахеи и бронхов от более хрупких предметов), а толку обычно мало.

Не надо со всей силы удерживать эпилептика за руки и ноги, достаточно слегка поддерживать голову, что бы избежать травм, а когда судороги утихнут повернуть человека набок.

#### 8. Масло на ожог, йод в рану.

Бабушкино «смажь ожог маслом» въелось в сознание целых поколений и с трудом вытравливается даже упорной долбежкой «нельзя, нельзя, нельзя». Ни маслом, ни всевозможными пантенолами смазывать свежий ожог нельзя. Если, конечно, нет желания усугубить ситуацию.

Правильно охлаждать пораженное место холодной водой, но только не минуту-две, а 10–15–20.

Лить йод, спирт и зеленку в глубокую рану также бессмысленно – никакой пользы это не принесет. Только вред. В неумелых руках эти вещества нужны только для смазывания царапин. В остальном же «чайникам» безопаснее использовать перекись водорода.

#### 9. Хлопки по спине подавившегося.

Этот распространенный способ помочь поперхнувшемуся человеку не является самым безопасным. В определенных случаях такие хлопки могут способствовать еще более глубокому проникновению инородного тела в дыхательные пути.

Определить попадет ли этот случай в категорию опасных заранее нельзя, поэтому лучшая стратегия в этом случае – самому пострадавшему (по возможности без паники) наклониться вперед и сделать несколько резких выдохов. Или окружающие могут обхватить его сзади под мышки и надавить на солнечное сплетение (не на грудь).

#### 10. Неумелая сердечно-легочная реанимация.

По идее делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание должен уметь каждый, по крайней мере, этому учат, начиная со школы. Но, если вы не умеете, то лучше не браться. А если умеете, то учтите несколько замечаний.

Первое – если у человека бьется сердце и прощупывается пульс, такие мероприятия не нужны! Второе, лупить со всей дури по груди не нужно и опасно.

Прекардиальный удар, нанесенный неспециалистом, скорее всего, никакой пользы не принесет, зато можно сломать ребра и нанести еще кучу травм.

#### 11. Извлечение предметов из ран.

Можно достать занозу из пальца, слегка проколовший кожу гвоздь или осколок тарелки, явно не перерезавший палец пополам. Но никогда, ни в коем случае нельзя извлекать никакие предметы из более-менее серьезной раны. Даже если в человеке торчит кусок ржавой проволоки.

Если переживаете за инфекцию – так уже поздно, вся зараза уже давно внутри, с ней можно бороться потом, в отличие от кровотечения.

Врачи «скорой» не для дяди следователя придерживает ножи и прочие посторонние вещи на месте до момента, когда пострадавший окажется в условиях развернутой операционной. Потому

что в чистом поле, на дороге или дома им нечем будет останавливать кровотечение, которое может открыться после извлечения предмета из раны, и восполнять кровопотерю.

Как бы страшно не выглядел человек с ножом в груди, вынимать его самому категорически нельзя.

#### 12. Алкогольная терапия.

Обезболивание алкоголем вошло в фольклор прочнее, чем хотелось бы. Прежде чем предложить кому-то коньячку для анестезии или сугрева, лучше поискать другие варианты оказания помощи или воздержаться от нее вообще.

Во-первых, в пьяном угаре изменяется болевая чувствительность, а это лишние шевеления при переломах и затруднение в постановке диагноза.

Во-вторых, большинство лекарственных средств не рассчитано на одновременный прием с алкоголем. Не говоря о том, что пьяный пациент – это кошмар врача, которому нужно усмирять и оказывать помощь одновременно.



## **Проверить как покупать воду в пластиковой бутылке ЧТО НУЖНО ПРОВЕРИТЬ, КОГДА БУДЕТЕ ПОКУПАТЬ ВОДУ В ПЛАСТИКОВОЙ БУТЫЛКЕ?**

Пластиковые бутылки всегда содержат на этикетке запись о том, из какого именно типа пластика они изготовлены. И эта информация очень важна. В конце концов, любой пластик выделяет в содержимое бутылки химикаты разной степени опасности.

Любая бутылка содержит одно из этих обозначений. А вот что это все значит.

### **1. PET или PETE**

Это ПЭТы, или одноразовые бутылки. Они могут выделять в жидкость тяжелые металлы и вещества, влияющие на гормональный баланс человека.

ПЭТ – самый часто используемый в мире тип пластмассы. Важно помнить, что он предназначен для ОДНОРАЗОВОГО использования. Если вы в такую бутылку наливаете свою воду, то готовьтесь к тому, что в ваш организм могут попасть некоторые щелочные элементы и слишком большое количество бактерий, который буквально обожают ПЭТы.

### **2. HDPE или HDPE**

Это очень хороший пластик, который не выделяет практически никаких вредных веществ. Специалисты рекомендуют, если это возможно, покупать воду именно в таких бутылках. И безопасно, и для экологии полезно: почти весь такой пластик перерабатывается.

Это жесткий тип пластика, который чаще всего используется для хранения молока, игрушек, моющих средств и при производстве некоторого количества пластиковых пакетов.

### **3. PVC или V**

Вещи из этого материала выделяют по меньшей мере два опасных химиката. Оба оказывают негативное влияние на ваш гормональный баланс.

Это мягкий, гибкий пластик, который обычно используется для хранения растительного масла и детских игрушек. Из него же делают блистерные упаковки для бесчисленного множества потребительских товаров. Он же используется для обшивки компьютерных кабелей. Из него делают пластиковые трубы и детали для сантехники. PVC относительно невосприимчив к прямым солнечным лучам и погоде, поэтому из него часто еще делают оконные рамы и садо-

вые шланги. Тем не мене, эксперты рекомендуют воздержаться от его покупки, если вы можете найти альтернативу.

#### 4. LDPE

Этот пластик используется и при производстве бутылок, и при производстве пластиковых пакетов. Он не выделяет химические вещества в воду, которую хранит.

Но безопасен он в случае только с тарой для воды. Пакеты в продуктовом магазине из него лучше не покупать: можете съесть не только то, что купили, но и некоторые весьма и весьма опасные для вашего сердца химикаты.

#### 5. PP

Этот пластик имеет белый цвет или полупрозрачные тона. Используется в качестве упаковки для сиропов и йогурта.

Полипропилен ценится за его термоустойчивость. Когда он нагревается, то не плавится. Относительно безопасен.

#### 6. PS

Часто используется при производстве кофейных стаканчиков и контейнеров для быстрого питания. При нагревании, однако, выделяет опасные химические соединения.

Полистирол – это недорогой, легкий и достаточно прочный вид пластика, который, однако, совсем не годится для хранения горячей еды и напитков.

#### 7. PC или пластмасса без специальных знаков

Это самый опасный вид пластика. Используется при производстве бутылок для воды и пищевых контейнеров.

Хранить в таре из поликарбоната еду или воду категорически нельзя: он выделяет Бисфенол А – известное вещество, которое уничтожает вашу эндокринную систему. Подавляет выработку гормона под названием эстроген.



**Доктор Комаровский: кашель у детей**

Доктор Комаровский: Не делайте этой ошибки при лечении кашля у ребенка!

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, но порой дети все равно простужаются. Доктор Комаровский дает свои советы для родителей, чьи дети кашляют.

Очень часто родители совершают ошибку, думая, что кашель у ребенка – это проблема, с которой можно легко справиться самостоятельно. Они просто отправляются в аптеку и покупают микстуру от кашля, не подозревая о том, какой вред она может причинить малышу.

Доктор Комаровский советует

«В течение часа я находился в комнате с работающим телевизором. В течение часа я 8 раз видел рекламу лекарств, которые, по заверению производителя, следует незамедлительно глотать при появлении кашля. Нервы уже не выдерживают слушать этот развод! Люди, внимание!», – говорит доктор Комаровский.

Доктор Комаровский

Чем лечить сильный кашель

1. Большинство рекламируемых по телевизору лекарств от кашля – это отхаркивающие средства, или муколитики. Основная функция этих препаратов – увеличить объем мокроты и сделать ее более жидкой, текучей, что теоретически облегчает ее откашливание.

сильный кашель

Когда у ребенка насморк, кашель и повышение температуры – это заболевание верхних дыхательных путей. Зачем увеличивать количество слизи в легких, когда у малыша просто насморк или болит горло?

2. Отхаркивающие средства иногда нужны при некоторых заболеваниях нижних дыхательных путей: бронхитах, воспалениях легких. Эти средства обязательно должны быть растительного происхождения! Но все болезни должны лечить врачи, а не люди, насмотревшиеся телевизора.

Чем лечить кашель

3. Детский кашель гораздо слабее, чем у взрослых. После приема отхаркивающих средств, дети зачастую не в состоянии откашлять увеличившееся количество мокроты. Неудивительно, что во многих странах муколитики не рекомендуется давать детям до 5 лет, а назначать их детям до 2 лет – это вообще криминал.

Детский кашель

4. Чем лечить сухой кашель? Отлично подойдет сок моркови, обязательно свежесжатый, в пропорции один к одному с молоком. Давай эту смесь 4–5 раз на день. Так же запаривай чай из ягод калины.

5. Помни, что эффективное воздействие на мокроту даже самыми современными препаратами невозможно без соблюдения двух обязательных условий: чистый прохладный воздух

(+18... +20 °С) в помещении, где находится ребенок, и достаточное количество выпиваемой теплой жидкости. Следи за влажностью воздуха в комнате ребенка! Она должна быть 40–70 %. Ведь душное помещение – самый простой способ организовать осложнения. А если вдобавок к этому заложен нос и повышена температура тела – шансы превратить банальную простуду в месячное лечение пневмонии максимальны.

#### Чем лечить сухой кашель

6. Необходимо отметить, что самолечение противокашлевыми препаратами может быть очень опасным. Кашель, как известно, не просто неприятный симптом. Это один из важнейших способов организма добиться очищения легких.

Угнетение кашля может привести к скоплению в легких мокроты, что в свою очередь с высокой степенью вероятности может привести к бронхиту или пневмонии, к нарушению вентиляции легких и к другим неприятностям. Также злоупотребление противокашлевыми препаратами приводит к ухудшению работы печени и почек.

#### самолечение кашля

7. Применение противокашлевых средств для лечения мокрого кашля противопоказано. Как упоминалось выше, подавление кашля только усугубит болезнь, так как эти препараты способствуют оседанию мокроты.

Банальная истина, но куда же от нее деваться: не занимайся самолечением! Не кашель надо лечить, а конкретную болезнь, одним из симптомов которой и является кашель.



**Комаровский Евгений Олегович – рекомендации:**

Кандидат медицинских наук Евгений Олегович Комаровский завоевал популярность у многих родителей. Еще бы, ведь он одним из первых начал адекватно и доступно объяснять мамам и папам, как сохранить и укрепить детское здоровье. Его рекомендации не похожи на привычные советы врачей, но при этом всегда просты и понятны родителям.

– Главное благополучие семьи – состояние здоровья мамы. Папа должен коршуном отбить всех и дать маме поесть, поспать, погулять.

– В школу лучше идти в 10 лет, а заканчивать в 11. Плохо, что ребенку там не дают двигаться.

– Это вылечиться сложно, а найти заболевание при современном уровне медицины – элементарно.

– Разукрашивание ребенка зеленкой является личным делом его родителей, определяется их любовью к живописи и не имеет никакого отношения к лечению.

– Дети должны быть худыми и с шилом в заднице.

– Счастливый ребенок – это прежде всего ребенок здоровый и только потом уже читающий и играющий на скрипке.

– Никогда и ни при каких обстоятельствах не надо заставлять ребенка есть. Это равносильно тому, чтобы залить полный бак бензина и поставить машину в гараж.

– Хороший детсад – тот, в который просят принести плащик и сапожки, чтобы гулять на улице, когда моросит дождь.

– По понедельникам дети болеют чаще. Потому что по воскресеньям ходят к бабушкам, а мериллом любви у нас, к сожалению, считается еда.

– Усиление иммунитета – это улыбка, отдых, путешествия, хорошее настроение, любовь, прогулки, минимум обжорства, физическая активность.

– Не тратьте время и нервы на постоянное выискивание «неправильностей» у собственного ребенка!

– Главный закон: количество еды эквивалентно количеству затраченной энергии.

– Ребенок никому и ничего не должен.

– Дача всегда лучше, чем любое море. Если ребенок 2 месяца бегает голодный, грязный, босой – это восстанавливает его здоровье за весь год.

– Давайте бояться правильно: не больницы и врачей, а собственной лени и незнания!



### **Жестко и честно! Доктор Комаровский о современной медицине**

– Евгений Олегович, добрый вечер.

– Здравствуйте, Дмитрий Ильич.

– Очень рад вас видеть.

– Спасибо.

– Вы сказали: «Никогда бы, верни меня судьба назад, я не пришел бы в эту профессию». Почему?

– Ой, столько крови попили, столько нервов, смертей, стрессов. И ощущение иногда, что бьешься головой о стену. Не хочу. Ни себе, ни своим детям. Но сделанного не вернешь, а

сделано так много, что этого уже не бросишь. Более того, все осуществлено именно в рамках этой страны и для этих детей, поэтому бросить никак нельзя.

– Дети на ваших руках умирали?

– Да, много раз. Я 10 лет отработал в реанимации – каждый день со смертью. Конечно, умирали. Это люди говорят, что я шоумен, а я прошел через все в нашей медицине.

– Многие врачи – циники (я не о вас), но каково это: видеть, как у тебя на руках умирают дети?

– Всегда нужно докопаться, понять почему, что случилось, кто виноват? Медицина, мама, папа, природа. И попытаться сделать так, чтобы этого больше не произошло. Я понял, что моя задача как врача – максимальное количество детей не пустить в реанимацию. То есть ты можешь лично лечить 3 тысячи в реанимации, а можешь уйти оттуда и 20 тысяч в реанимацию не пустить. А если ты начнешь работать с родителями, имея к ним доступ, опыт, знания, ты можешь просто не пустить в наши беспредельные больницы миллионы детей. Это круто!

– Какой была самая страшная смерть ребенка на ваших руках?

– Девочка с дифтерией пяти лет. Непривитая, разумеется. Дифтерия – это смерть в ясном сознании, когда ребенок говорит: «Дядя Женя, вы уже три ночи не спали, идите, я все равно умру». И умирает через два часа. И после этого я живу в стране, где больше половины детей не привиты от дифтерии – просто выть хочется!

– Дети в детских садах постоянно подхватывают вирусы, болеют. Может, детские сады не нужны?

– Это все абсолютная фигня! Детские сады – это норма. Там дети должны болеть. Дети не боятся соплей при правильной организации помощи. Сопли – это закалка иммунитета, профилактика аллергии. Это страховка от онкологии: легкими вирусами мы тренируем иммунную систему.

– То есть это нормально?

– Да. Детям не страшны сопли, они боятся нашего беспредельного лечения. Страшны 50 лекарств, половина из которых никому не нужны, для того, чтобы эти сопли лечить.

– Что вас потрясло в детских садах Финляндии?

– Больше всего то, что половина педагогов в детских садах – мужчины с высшим образованием, вот это круто.

– Ух ты!

– Есть закон: четыре часа в день в любую погоду дети обязаны гулять. Приходят эти трехлетние карапузы с рюкзаками – и в лес, а до леса три минуты. Вот это потрясает. И то, что в меню этого детсада одно блюдо повторяется раз в три месяца (смеется).

– Прививки – это зло или нет?

– Это самый эффективный способ профилактики инфекционных болезней, практически уничтоженный СМИ и беспредельщиками информационного пространства в нашей стране.

– Почему тогда прививают постоянно не теми препаратами и почему постоянно, сколько я помню, не хватает вакцин?

– Дмитрий, это глубочайшее заблуждение, что в Украине прививают не теми препаратами! Нет, когда были препараты, произведенные в Украине, они, таки, в большинстве случаев, были не те.

– А когда в Индии?

– А в Индии строится стерильный завод вовсе не по индийским технологиям, там есть роботы, технологически эти заводы такие же, как на фирмах Англии и Америки. Но поскольку в Индии рабочая сила, электричество и площади на порядок дешевле, то удается создать вакцину, которая стоит не 20 долларов, а один, но по качеству практически такую же.

– Чем грозит нам то, что столько непривитых детей?

– У нас каждый день дети от коклюша умирают! У наших соседей румын эпидемия кори. У нас с этим катастрофа, в любой момент может грянуть эпидемия. Один на тысячу заболевших умирает всегда, у остальных – куча осложнений. У нас не только менее 50% детей привиты от дифтерии, у нас вообще ноль миллилитров противодифтерийной сыворотки – единственного лекарства для лечения этой инфекционной болезни. Если грянет дифтерия – будет просто катастрофа. Я кричу об этом уже три года. О том, что даже сыворотки нет. Это повод собрать Совет национальной безопасности и немедленно решить вопрос, потому что противоботулинистических препаратов тоже нет, столбняк лечить нечем и так далее. Про бешенство вообще все молчат.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.