

Текст 1: Витамины для беременных

С наступлением беременности организм женщины работает за двоих: нужно не только построить новый организм и создать условия для его развития, но и обеспечить будущую маму здоровьем и силами для вынашивания, родов и воспитания ребенка. В это время потребность, например, в кальции увеличивается в 1,5 раза, в железе и фолиевой кислоте — в два раза, в других витаминах и минералах в среднем на 25%.



А получать все нужное из пищи?

Это было бы здорово, но не всегда то, что нужно будущей маме и ребенку, поступает с едой. Так, чтобы получить суточную норму кальция, беременной приходилось бы выпивать 5 стаканов йогурта, нарушая баланс других питательных веществ.

Неудивительно, что нехватка витаминов и минералов обнаруживается у 7-8 беременных из 10. Чаще всего обнаруживается дефицит фолиевой кислоты, кальция, железа, витаминов группы В. Нередко гиповитаминозы обнаруживаются еще до наступления беременности. Они влияют на зачатие, провоцируют выкидыши на ранних стадиях, ухудшают течение беременности, негативно влияют на роды, состояние здоровья плода и новорожденного. Например, дефицит фолиевой кислоты и йода может приводить к порокам развития нервной системы ребенка. Чтобы этого не случилось, врачи рекомендуют принимать специальные витамины для планирующих и беременных.

Не много и не мало, а полезно и безопасно

Так какой препарат выбрать? Вот несколько общих советов:

- Лучше, если это будет комплекс, содержащий все необходимые витамины и минералы.
- Таблетки или капсулы созданы по технологии, которая активным веществам вступать в всасываться постепенно и не одновременно. Это может быть разделение суточной дозы на несколько таблеток или капсулы с микрочастицами разных размеров с разной скоростью всасывания.
- Препарат должно быть удобно принимать: кому-то капсулы, кто-то предпочитает сиропы.
- Одна суточная доза должна удовлетворять потребности организма и матери и ребенка.

Очень важный момент — доза активных веществ. В некоторых местностях дефицит йода настолько велик, что его назначают дополнительно всем будущим мамам. Если йод уже есть в составе витаминно-минерального комплекса и женщине назначают его дополнительный прием, то важно уточнить у врача — точно ли он нужен и в какой именно дозе с учетом витаминов. Это

же касается кальция, фолиевой кислоты, магния — в беременность лучше перестраховаться, поскольку избыток витаминов и минералов может быть опасен матери или ребенку.

Список используемой литературы

1. Folic acid, iodine and vitamin D [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.health.govt.nz/your-health/pregnancy-and-kids/pregnancy/helpful-advice-during-pregnancy/folic-acid-iodine-and-vitamin-d>. — Статья. — (Дата обращения: 02.07.2017).
2. Клинические рекомендации. Акушерство и гинекология: Научно-практическое издание / Под ред. В.И. Кулакова / — «ГЭОТАР-Медиа». — Вып. 2. — С. 88 — 110.
3. ВИТРУМ® ПРЕНАТАЛ ФОРТЕ (VITRUM® PRENATAL FORTE). Инструкция по применению. [Электронный ресурс]: Справочник Видаль «Лекарственные препараты в России». — Режим доступа: https://www.vidal.ru/drugs/vitrum_prenatal_forte__2290. — (Дата обращения: 02.07.2017).

Текст 2: Кашель у детей

«Опять он кашляет!»... Порой кажется, что это будет длиться бесконечно: только стихнет одна простуда, как снова температура, красное горло и вновь кашель мучает ребенка и днем и ночью.



Кашель у детей: возможные причины, типичные заболевания

Кашляют все дети. Причин развития кашля много, и не всегда они связаны с заболеваниями дыхательных путей. Кашляют дети с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, с патологиями сердца. Покашливание может быть даже симптомом психологического дискомфорта. И все же самая частая причина детского кашля — более 90%, — это острые и хронические заболевания дыхательных путей. Вот лишь часть из них:

- Болезни верхних дыхательных путей: фарингит и назофарингит, когда воспаление локализуется в носоглотке.
- Тонзиллит, аденоидит — (воспаление миндалин, острая или хроническая ангина).
- Заболевания, формирующиеся в нижних дыхательных путях: ларингит, трахеит и ларинготрахеит, бронхиты, пневмонии.

- Инфекции и воспаление ЛОР-органов: придаточных пазух носа (гайморит, синусит и др.), ринит (насморк), заболевания ушей (серные пробки, отиты).
- Аллергический кашель.
- Бронхиальная астма.
- Коклюш.
- Инородное тело в дыхательных путях.

Определить причину и тип кашля — достоверно и безошибочно, — может только врач. Неспециалисту кажется, что у ребенка типично сухой непродуктивный кашель: лающий, без мокроты, ребенок показывает, что больно в груди.

Даже небольшое воспаление, например, из-за ОРВИ, вызывает отёк слизистой. Она разбухает, утолщается и это приводит к тому, что просвет внутри бронхов становится узким — толщиной со спичку, а мелкие бронхи и альвеолы могут вообще закрыться. Ребенок пытается откашляться, но густая мокрота буквально стоит в узком просвете, её не видно и не слышно (она не дает булькающего звука): незнающий человек легко решит, что это сухой, непродуктивный кашель. На самом деле, он вполне продуктивный, влажный, но малыш не может его откашлять.

Детские лекарства от кашля: помочь, а не навредить



Когда ребенок попадает к врачу и тип кашля становится ясным, врач назначает соответствующие препараты. Они должны действовать на тот тип кашля, который развился у ребенка: сухой переводить во влажный, а влажный — помогать откашливать.

Именно поэтому врачи не советуют выбирать средство от кашля самостоятельно. Как сказано выше, у детей продуктивный, с обилием мокроты кашель может маскироваться под сухой. И если дать ребенку муколитик, то есть усиливающий выработку мокроты, то ребенок может начать буквально захлебываться и бесконечно кашлять, кашлять, кашлять.

Список литературы:

1. Воронцов, И.М. Пропедевтика детских болезней: учебник / И.М. Воронцов, А.В. Мазурин. — СПб.: Изд-во Фолиант, 2010.
2. Муколитические средства [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Муколитические_средства. — Статья. — (Дата обращения: 05.07.2017).

3. Лекарственный справочник №2. Выбираем лекарства по новым правилам 17/12/2013 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.aif.ru/gazeta/number/15545>. — Статья. — (Дата обращения: 05.07.2017).

Текст 3: Сон и болезнь Альцгеймера

Ученые пытаются найти причину или хотя бы факторы риска, которые приводят к развитию болезни Альцгеймера или сенильной старческой деменции, слабоумия. Это буквально бич людей пожилого и старческого возраста. И это серьезное бремя для государства, медицины, социальных служб и, конечно же, близких больных.



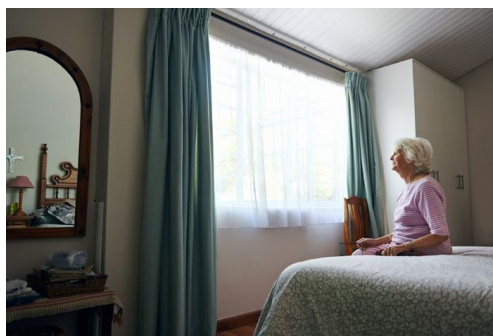
Спать, чтобы не потерять разум?

Один из биохимических признаков болезни Альцгеймера — накопление амилоидных белков. По неизвестным пока причинам нормальные амилоидные белки нейронов (грубо говоря, это отходы работы нервных клеток мозга) сворачиваются и превращаются в амилоидные нити, которые сливаются и превращаются в сенильные бляшки. При скоплении бляшек развивается дегенерация и гибель нейронов мозга, мозг утрачивает множество функций.

Глубокий сон — один из способов, с помощью которого организм справляется с амилоидами. Как известно, сон у человек цикличен: поверхностный сон чередуется с глубоким, во время которого и происходит «очистка» мозга от амилоидов. Чем дольше и полноценнее человек спит, тем больше фаз глубокого сна, тем «чище» мозг. В противном случае, белки спрессовываются в бляшку, запускается процесс гибели нейронов.

Однако здесь кроется ловушка. Чем хуже человек спит, чем меньше у него глубоких фаз, тем больше амилоидов, которые в свою очередь ухудшают сон. Пока неясно, что первично — скопление «плохих» белков или ухудшение сна. Понятно только, что сон важен для профилактики болезни Альцгеймера.

Сон, где ты прячешься?



Одно из исследований показало, что у плохо спящих людей риск старческой деменции выше в 1,5 раза, чем у тех, кто спит достаточно и регулярно. При этом если проблемы со сном впервые проявлялись в пожилом или старческом возрасте, то болезнь Альцгеймера возникала практически у всех обследованных.

Значит, нужно спать, причем старикам тоже. Но, как известно, сон у стариков (да и не только у них) хрупкий и чувствительный. Может снотворные? Нет, они не обеспечивают полноценного сна с чередованием фаз.

Пять шагов к здоровой старости

А есть ли какие-то способы сон нормализовать, избежать нарушений? Нужно попробовать! Вот несколько советов, которые будут практической поддержкой качества сна.

1. Многим помогает крепче и дольше спать «белый шум» — монотонные, расслабляющие звуки на грани улавливания. Это может быть шум прибора, шелест листвы, поток воды.
2. Темнота в спальне — это шторы, полностью выключенный свет, даже от электронных часов, отключенный «ждущий» режим ТВ и компьютера.
3. Читать на ночь можно только с бумаги — даже если это электронная книга e-ink, она все равно испускает свет, который раздражает мозг. И да, столь любимый многими телевизор должен выключаться за два часа до сна.
4. Мелаксен, растительные седативные, массаж, адекватная физическая нагрузка — по согласованию с врачом это отличные способы профилактики и лечения нарушений сна. А значит и болезни Альцгеймера.