

- Как отличить сезонную аллергию от простого насморка?

- При сезонной аллергии и насморке, вызванном простудными заболеваниями, ощущения достаточно похожи. Поэтому зачастую отличить одно от другого действительно бывает сложно, особенно если раньше никакой аллергии у вас ни на что не было. Но когда мы начинаем собирать анамнез, смотрим, как протекает заболевание, то при аллергии можно выделить некоторые основные моменты. Например, случается ли такой насморк круглогодично, не связан ли он с сезонным цветением каких-то растений и так далее.

Кроме того, насморк при аллергии развивается очень остро и быстро. После контакта с аллергеном могут пройти буквально считанные секунды до появления первых симптомов. Этими симптомами могут быть покраснение глаз, зуд, чихание и выделения из носа. И мы можем понять, что это все-таки аллергия.

Простуда же развивается медленнее. Сначала появляется общее недомогание, усталость, головная боль, боли в мышцах. И кроме того, при простуде всегда будет повышаться температура тела. При аллергии же таких симптомов нет.

- Можно ли как-то самостоятельно провести диагностику,



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Чихать на все: сезонная аллергия наступает

Сложный сезон начинается для амурчан-аллергиков - весеннее обострение аллергии. Один из ее симптомов - насморк. Как отличить простой насморк от «сезонного» и как лечить эти состояния, рассказал врач-терапевт, старший преподаватель кафедры анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Амурской медакадемии Владимир Олексик.



чтобы понять, аллергия это или простуда?

- Да, для этого мы можем посмотреть, какой характер имеют

выделения из носа. При аллергии это будут постоянные жидкие и прозрачные выделения, практически как вода. При вирусном или бактериальном заболевании выделения из носа меняются. Сначала они будут примерно такими же, как и при аллергии, но постепенно станут более вязкими, у них изменится цвет.

Но все-таки намного проще и надежнее будет определить причину возникшего насморка, если человек обратится к врачу. В медицинском учреждении у него могут взять анализы и увидеть изменения в них. Кроме того, существуют и специфические анализы на аллергические компоненты.

- Как с этим справиться? Методы лечения у аллергического насморка такие же, как и при простуде, или они отличаются?

- Да, при лечении простуды мы используем различные жаропонижающие, противовирусные и противовоспалительные препараты. Они борются с причиной заболевания, и нам становится легче.

При аллергическом насморке такого не получится. В этом случае нам нужны антигистаминные препараты, которые, в свою очередь, не помогут при простуде. Таким образом, для того, чтобы эффективно бороться с насморком, нам нужно в первую очередь установить его причину.

- Правда ли, что шашлык - вредная еда?

- В широком понимании шашлык - блюдо, которое можно готовить из очень полезных, богатых белком продуктов - рыбы, морепродуктов, но чаще всего под этим названием мы понимаем все же блюдо из мяса.

С точки зрения современной диетологии, мясные продукты являются важным элементом здорового питания, однако при его употреблении стоит руководствоваться определенными правилами: при выборе мяса отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса и птицы (нежирная говядина, курятина, индейка, крольчатина) и употребляйте его 3-4 раза в неделю, используя следующие методики готовки: варка, тушение, запекание, приготовление на пару.

Обратите внимание, что говоря о мясных продуктах, полезных для здоровья, имеется в виду мясо, а не полуфабрикатная или готовая продукция (котлеты, сосиски, колбасы и пр.). Шашлык, приготовленный согласно определенным правилам и употребляемый в разумных количествах, не окажет существенного негативного влияния на состояние здоровья.

- Каковы основные принципы полезного для здоровья шашлыка?

- Шашлык - еда традиционно «праздничная» и не подходит для ежедневного употребления, если

ШАШЛЫК - ДЕЛО ТОНКОЕ

Пикник на свежем воздухе многие не представляют без мангала и сочного шашлыка (правда, в условиях особого противопожарного режима с этим придется повременить). С медицинской точки зрения шашлык - дело действительно тонкое и может пойти во вред. Как сделать популярное блюдо полезным для здоровья, рассказала врач общей практики, ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской медакадемии, к.м.н. Анастасия БАКИНА.

мы говорим о здоровом рационе.

При выборе мяса выбирайте говядину умеренной жирности, курятину, индейку, крольчатину. Жирное мясо, помимо очевидного негативного влияния жиров на желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему, при готовке на открытом огне и углях имеет свойство накапливать канцерогенные вещества за счет капель жира, попадающих на угли и окутывающих мясо в виде испарений, а также за счет процесса «горения» мяса.

Чтобы сделать шашлык максимально мягким и сочным, не используя жирные маринады или жирное мясо, выбирайте свежее молодое мясо.

Маринуйте шашлык самостоятельно, таким образом вы сможете, во-первых, использовать именно те приправы, что по душе именно вам, а во-вторых, вы сможете выбрать максимально полезные компоненты маринада.

Чем длиннее срок маринования, тем мягче будет шашлык. Для молодого мяса курицы минимальным сроком может являться даже срок в 30 минут, для теляти-

ны - 1-2 часа. При этом обратите внимание: если планируется мариновать шашлык в течение двух и более часов, то его необходимо поставить в холодильник;

При планировании «майского» меню помните, что основой все же должны быть свежие овощи, фрукты, а шашлык - это приятное и вкусное дополнение.

В дополнение можно использовать свежую зелень, которая является богатым источником витаминов, минералов, антиоксидантов. Так, петрушка богата витаминами В, К, С и минералами (фосфор, калий, селен, фтор).

укроп содержит большое количество витаминов А, С, Е, бета-каротином, хромом, марганцем, а кинза помимо витаминов и микроэлементов содержит эфирные масла, рутин и алкалоиды.

- Что лучше использовать для маринада?

- Избегаете маринадов на основе масел и майонеза, они не принесут здоровью никакой пользы, а вот нанести вред могут вполне.

Основой для маринада может стать минеральная вода - с одной стороны, хорошо размягчающая мясные волокна, с другой сторо-

ны, не оказывающая негативного влияния на состояние здоровья. Для дополнительного размягчения мяса возможно использование свежесжатых фруктовых соков (лимонный, апельсиновый и даже гранатовый) - эффект размягчения в данном случае достигается за счет высокого содержания витамина С. При этом на 1 кг мяса будет достаточно 1-2 плодов.

При подготовке маринада отдавайте предпочтение простым компонентам, используемым в небольшом количестве - соли (это компонент постарайтесь минимизировать!), черному перцу, чесноку, ароматным и полезным травам (розмарин, шалфей, базилик, орегано).

Также не забывайте, что майские выходные - это не только длительное застолье, но и встречи с друзьями и родными, активный отдых и прогулки на свежем воздухе. Пусть шашлык станет не основой, а вкусным дополнением к выходным, проведенным с радостью и пользой.



Андрей ОВЕРЧЕНКО.