

КАК ВСТРЕТИТЬ ПРАЗДНИК, НЕ НАВРЕДИВ ЗДОРОВЬЮ?

Алсу Разимовна Гареева, заведующая гериатрическим отделением №2, врач высшей категории, врач-гастроэнтеролог Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн, дает полезные советы.



Новый год – любимый праздник. Но нужно помнить, что переедание, поздние ужины, алкоголь, жирная и сладкая пища опасны, особенно для тех, у кого есть хронические заболевания.

КАКИЕ ПОДЖИДАЮТ ОПАСНОСТИ?

Переедание. Замечают и терапевты, и хирурги – после Нового года часто поступают пациенты с обострением язвенной либо желчнокаменной болезни. Иногда развивается панкреатит, особенно у тех, кто соблюдал диету, а потом съел слишком много.

В новогоднюю ночь ограничивайте потребление жирной пищи в сочетании с алкоголем. Это гремучая смесь, которая может привести к острому панкреатиту.

Отравление. Будьте осторожны с салатами с майонезом, обращайте внимание на свежесть рыбы. Чаще всего инфицированными оказываются морепродукты, яйца, мясо, молоко и молочные продукты, кондитерские изделия. Бывают опасными грибы, домашние консервы, загрязненная вода, сырые овощи и фрукты. Покупайте продукты, изучив сроки годности и внешний вид. Если подозреваете, что товар подпорчен, – не берите.

Подумайте, стоит ли приобретать готовые салаты. Ведь вы не знаете, сколько времени они находятся на витрине и готовили ли их чистыми руками.

Не держите продукты на столе более трех часов. Ешьте только свежую

пищу – не надо готовить салаты и холодец на несколько дней вперед.

КАКОВЫ ПРАВИЛА ЗАСТОЛЬЯ?

✓ Не заедайте жирную и горячую пищу холодной. Такое сочетание может вызвать спазм желудка и несварение.

✓ Пейте любые напитки (чай, кофе, компот, сок) минут через сорок после еды. У нас принято пить чай после приема пищи, но это неправильно!

✓ Если у вас есть болезни ЖКТ, печени, почек, желчного, поджелудочной железы, помните, что обострение заболеваний могут вызвать копчености, жирные и жареные блюда, маринованные и солёные овощи, острые продукты, шоколад, алкогольные и газированные напитки.

✓ Выбирайте блюда, которые готовятся на пару или в духовке.

✓ До еды выпейте сок или кефир, чтобы пища лучше усваивалась. Ограничьте газированные напитки.

✓ Не стремитесь попробовать всё и сразу. Выберите несколько блюд, которые вам точно не повредят, и съешьте ровно столько, чтобы насытиться.

✓ При гипертонии избегайте злоупотребления соленьями: они повышают давление и могут вызвать гипертонический криз.

После приема пищи или перед сном можно принять ферменты, чтобы помочь желудку. Также существует группа препаратов – прокинетики. Они заставляют ЖКТ работать более активно, убирают тошноту, тяжесть, вздутие. Их можно использовать в виде курсового лечения или для снятия симптомов.



КАК ИЗБЕЖАТЬ АЛКОГОЛЬНОГО ОТРАВЛЕНИЯ?

Если алкоголь все же присутствует на столе, пусть будет качественным, из фирменных магазинов.

На Новый год мы пьем шампанское, но его лучше пригубить символически, а дальше выбрать один напиток и ни с чем его не смешивать. Игристые вина быстрее оказывают токсическое действие. Большая ошибка запивать алкоголь минералкой – лучше чистой водой.

Будьте осторожны, если принимаете лекарства. Губительным для печени может оказаться тандем алкоголя с парацетамолом, а антигистаминные препараты усиливают действие спиртных напитков, вызывая головную боль и рвоту.

Уменьшить влияние алкоголя поможет правильная закуска: запеченная телятина или индейка, холодец, квашеная капуста, свекольные салаты, запеченные овощи, оливки, тушеные или приготовленные на пару различные виды капусты. Майонез замените йогуртом или нежирной сметаной. Не налегайте на мандарины, избегайте жареного мяса.

Не стоит всю ночь сидеть у стола – запланируйте игры с детьми, конкурсы, прогулку. Тогда радостные впечатления от праздника вы сохраните на весь год.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ?

Желательно посидеть на овощах, устроить разгрузочный кефирный день. Организм, привыкший получать много еды, будет требовать еще. Если очень захочется есть, выпейте на ночь стакан кефира, перемешав в нем две чайные ложки отрубей. Это прочищает организм, а при систематическом приеме уменьшает уровень холестерина.

Утром полезно выпить кипяченой воды с лимонным соком и ложкой меда – это хорошо и для желудка, и для цвета лица.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Коллектив Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн от всей души поздравляет вас с Новым 2025 годом и Рождеством!

Пусть наступающий год станет годом новых возможностей, сохранит и приумножит все достигнутое, будет



удачным и плодотворным, наполненным яркими событиями.

Как врач всем желаю крепкого здоровья! Очень важно чувствовать себя хорошо, чтобы ничего не беспокоило, чтобы никто в семье не болел и

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

праздник ничем не омрачился.

Желаю добра, радости, неиссякаемой энергии и активного счастливого долголетия!

Азат Салаватович Рахматуллин, главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн.