

## НОВОЕ В «АКАДЕМИИ ЗДОРОВЬЯ»

В «Академии здоровья» регулярно ведут прием областные специалисты самого высокого уровня. Недавно в Сарове побывала Ольга Владимировна Корочкина, главный инфекционист Приволжского федерального округа.



Профессор Ольга Владимировна – врач высшей категории и доктор медицинских наук, инфекционист, вирусолог, гепатолог, она заведует кафедрой инфекционных заболеваний НижГМА.

# ИНФЕКЦИИ: КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ

Она лечит хронические инфекционные заболевания, устойчивые к терапии; хронические гепатиты, занимается иммунопрофилактикой.

Наш журналист задал Ольге Владимировне несколько вопросов.

**– У вас как у инфекциониста есть ощущение, что каких-то проблем в текущий период времени стало больше?**

– Безусловно. Сейчас сталкиваюсь, в основном, с так называемыми эндогенными инфекциями. Заразившись ими, человек болеет всю жизнь. Он может и не знать об этом, но если снижается иммунитет, то болезнь начинает проявляться в разных формах. Сегодня большая часть населения иммунокомпрометирована.

**– Что это значит?**

– Иммунокомпрометирован – значит, обладает недостаточным иммуни-

тетом из-за плохого питания, злоупотребления алкоголем и табаком. Плюс различные вредные воздействия окружающей среды.

**– Симптоматика какая?**

– Совершенно разная. Это могут быть герпетические пузырьковые высыпания, локализованные на лице, на губах, на коже туловища, на голове, либо высыпания на грудной клетке в виде пояса. Это может быть сочетание температуры с болями в горле, увеличением лимфатических желез. Особенно ярко все это проявляется у детей.

**– Что сегодня предлагает современная медицина?**

– Современная медицина предлагает очень большое количество средств. Но здесь важен индивидуальный подход. Потому что одному человеку конкретный препарат помогает, а другому нет.

Пациентов с одним и тем же диагнозом лечить нужно совершенно по-разному.

**– Если говорить о профилактике, то каким образом люди могут защитить себя?**

– Рекомендации простые – полноценное питание, здоровый образ жизни. Полноценное питание – это достаточное количество белков, сложных углеводов, каш, овощей и так далее. Есть вообще нужно понемногу, но часто – каждые два-три часа. Сократить потребление алкоголя, почаще бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой. Следовать этим простым рекомендациям удастся не всем.

**– Если говорить о физкультуре, то чем лучше заниматься?**

– Тут не нужно стремиться к высоким спортивным достижениям. Ведь мы знаем, что на самом деле большой спорт и здоровье – далекие друг от друга понятия. Нужно заниматься физкультурой. Очень хороша трековая ходьба с палками, так называемая «скандинавская». Отлично подходят разные формы йоги, в любом возрасте, потому что наши силы в позвоночнике, а йога направлена как раз на концентрацию энергии, улучшение функции позвоночника.

## В «Академии здоровья» можно приобрести абонемент «ПРОВЕРЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ!»

### ЦЕЛЬ:

- основные обследования иммунной системы организма,
- склонность к частым простудным заболеваниям, к онкозаболеваниям,
- выявление причин снижения иммунитета,

### ПО ИТОГАМ ОБСЛЕДОВАНИЙ:

- консультация врача-иммунолога г. Н.Новгорода,
- назначение лечения,
- получение рекомендаций по укреплению иммунитета.

## «АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ» ПРЕДЛАГАЕТ:

# ЗАЩИТА ОТ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ

(ВЫСЫПАНИЯ НА ГУБАХ, ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ И ДР.)

В результате многолетнего поиска новых методов лечения российские ученые-вирусологи НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАНН создали принципиально новое лечебно-профилактическое средство против герпеса – вакцину «Витагерпавак», которая используется в РФ около 10 лет.

Вакцина антигерпетическая «ВИТА-ГЕРПАВАК» является единственной в мире вакциной для лечения и профилактики рецидивов простого герпеса 1 и 2 типов, произведенная по современным международным стандартам. Вакцина содержит инактивированные антигены вируса герпеса. «Витагерпавак» показал высокую эффективность (более

90%) и безопасность. Применение вакцины утверждено Минздравом в виде методических рекомендаций РФ МР 3.3.1.0002-10 «Иммунизация вакциной «Витагерпавак» для профилактики рецидивов инфекции, обусловленной вирусом простого герпеса 1 и 2 типов» с целью повсеместного использования вакцины на территории РФ.

Лечебный эффект герпетической вакцины заключается в стимуляции клеточного иммунитета, направленного на подавление вируса герпеса.

Отличия вакцины от повсеместно используемых химиопрепаратов:

- вакцина формирует длительный клеточный иммунитет,

- снижает частоту и продолжительность рецидивов ХГИ,
- не имеет побочных эффектов и токсических реакций,

- при повторном применении увеличивается клиническая эффективность,
- низкая стоимость лечения.

Внутрикожные инъекции вакцины «Витагерпавак» хорошо переносятся больными и не вызывают выраженной местно-раздражающей или любой другой системной реакции. Вакцина индуцирует активный и длительный иммунитет, широкий спектр защитных реакций, подавляет вирус.

**ЗАПИСЬ НА ВАКЦИНАЦИЮ – ТЕЛ.6-88-14, 3-77-67**

## МИР КУХНИ

Благодаря друзьям с некоего времени на моей кухне поселились три очаровательные круглые тыковки. Надо бы приготовить из них что-нибудь вкусненькое.

Стоит отметить, что тыква – просто кладь всего самого полезного. Тут и клетчатка и витамины с минералами. Тыква эффективно помогает бороться с такими болячками, как туберкулез, атеросклероз, диабет, подагра, желчнокаменная болезнь. Вещества, которые содержатся в этом солнечном овоще, помогают наладить работу почек, сердца, ускоряют обмен веществ, выводят «плохой холестерин», делают кожу более упругой и эластичной.

Уговорила? Готовим тыкву вместе!

### ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ

**400г тыквы, 3 яйца, 100г риса, 3 ст. ложки сливочного масла, щепотку соли, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.**

Тыкву очистить, достать семена, снять шкуру и нарезать небольшими кубиками.

Кусочки тыквы засыпать сахаром и оставить на 10-15 минут. Рис промыть, залить водой, так чтобы её было на два пальца выше, чем слой риса, и отварить в течение 15 минут.

Затем тыкву с сахаром переложить в сковороду и тушить на среднем огне около 20 ми-

# ЗОЛОТАЯ ГОЛОВА ВЕЛИКА, ТЯЖЕЛА...

нут (до мягкости). В тыкву добавлять иногда воду, перемешивать и тушить под крышкой.

В рисовую кашу добавить сливочное масло. Масло обязательно должно полностью растаять. Тыкву смешиваем с рисом и остужаем. Добавить яйца и все хорошенько перемешать.

Форму для выпекания смазать маслом, вылить в нее тыквенно-рисовую массу и отправить запекаться в разогретую до 170 градусов духовку на 10-15 минут.

### ТЕФТЕЛИ С ТЫКВОЙ

**400г куриного фарша, 2 луковицы (1 – в фарш, 1 – в подливу), 2 зубчика чеснока, 300г тыквы (200г – в фарш, 100г – в подливу), 100г белого хлеба, 100г сметаны, 1 стакан воды или бульона, соль, черный молотый перец и подсолнечное масло – по вкусу.**

Тыкву запечь в микроволновке или духовке. Пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и вымоченным в молоке или воде батоном. Добавить куриный фарш и тщательно перемешать.

Полученный фарш взбить при помощи блендера для того, чтобы его консистенция была более пышной.

Для подливы натереть 100г тыквы на крупной терке, а лук нарезать кубиками. Все вместе обжарить на сковороде в подсолнечном масле минут 10.

Влить бульон, добавить сметану, посолить и приправить специями.

Затем из фарша слепить небольшие круглые тефтели и положить их в подливу.

Тушить на среднем огне под закрытой крышкой в течение 30 минут. Готовые тефтели можно подавать с любым гарниром.

### ПЛОВ В ТЫКВЕ

**Целая тыква, курица, рис, морковь, лук репчатый, соль, перец, специи, зелень – в произвольной пропорции.**

Рис промыть и отварить до полуготовности.

У вымытой тыквы срезать верхнюю часть, которая послужит «крышечкой» одноразовой «кастрюльки», и выбрать мякоть, оставляя стенку толщиной примерно 1 см.

Репчатый лук, мякоть тыквы (без семечек) порезать кубиками, морковь натереть на терке и все обжарить на растительном масле в сковороде (можно по отдельности).

Мясо курицы порезать небольшими кусочками и также обжарить на растительном масле, предварительно посолить и поперчить.

Рис, овощи и мясо курицы перемешать, добавить любимые специи для плова и наполнить смесью тыкву. Закрывать тыквенной «крышечкой» и поставить в духовку, разогретую до температуры 150-200°C.

Время приготовления зависит от спелости овоща. Не совсем зрелые крупноплодные или мускатные тыквы готовятся минут 40-60. Твердокорые – до полутора часов.

Подавать готовый плов можно вместе с кусочком «кастрюльки».

У этого блюда есть масса вариантов. Можно взять вместо риса гречку. Можно сделать рагу: заменить курицу свининой, вместо риса добавить овощи и грибы. Можно приготовить сладкий вегетарианский плов с сухофруктами. Фантазируйте!

Ведущая рубрики  
Ольга ФЕДОТОВА

### СЛАДКИЙ ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

**30г сливочного масла, 450г тыквы, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана муки, 1 яйцо, 100г изюма, 2,5 ч. ложки разрыхлителя для теста, соль по вкусу.**

Тыкву очистить от кожуры и нарезать на небольшие кусочки. Разогреть духовку. Выложить кусочки тыквы на лист и запечь. Когда тыква запечется и станет мягкой, вынуть ее из духовки и измельчить в блендере в пюре.

Размягчить сливочное масло. Взбить его вместе с сахаром с помощью миксера. Взбитую масляно-сахарную смесь добавить в тыквенное пюре и хорошо перемешать.

Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой на 15-20 минут. Когда изюм станет мягким, слить воду и немного подсушить ягоды. В пюре разбить яйцо, добавить соль, муку, разрыхлитель и промытый изюм. Все перемешать и замесить тесто.

На противень постелить пергаментную бумагу. Тесту придать круглую форму и поставить его на противень. Ножом сделать 8 глубоких надрезов, от середины к краю, как бы разделяя тесто на 8 частей.

Духовку заранее прогреть до 200 градусов. Поставить хлеб в духовку и запекать до румяной корочки. Готовность проверять зубочисткой.