

нужно знать

Не надо паники

Что делать перед посещением врача?

По данным исследования, более 30 % ошибочных диагнозов приводят к серьезному ущербу, а причиной некоторых из них являются про-ступки пациентов. Поэтому, обра-щаясь к врачу, важно помнить, что качество обследования зависит не только от специалиста, но и от вас.

Не делайте маникюр или пе-дикюр перед посещением дер-матолога

В среднем дерматолог распознает и лечит более 3 000 заболеваний. При полном осмотре врач должен изучить не только вашу кожу, но и ногти. Эта часть тела уязвима для гриб-ковых инфекций. Более того, любые изменения состояния ногтей могут указывать на заболева-ния других органов. Для правильной диагностики дерматологу очень важ-но видеть естественное состояние ваших ногтей.

Не пейте алкоголь перед тестом на холестерин

Несмотря на то что пиво и спиртные напитки не содержат холестерин, в их составе много саха-ра, а также углеводов, которые могут вызвать резкий скачок холесте-рина в организме. Вскоре ваш уровень холестерина вернется к норме, но врач может получить не-верные результаты.

Не доводите себя до сильной жажды перед анализом мочи

Моча человека на 99 % состоит из воды и только на 1 % из кислоты, аммиака, гормонов, мертвых клеток крови, белка и других веществ, кото-рые используются для анализа. Как видите, концентрация очень низкая.

Таким образом, если вы сдади-те 100 мл мочи, примерно 1 мл от общего объема жидкости подойдет для анализа. Пейте больше воды за несколько часов до процедуры, чтобы убедиться, что ваш организм выделяет достаточное количество необходимых веществ.

Не используйте дезодорант перед маммографией

Запрет на использование дезодо-

ранта перед маммографией связан с составом этого средства, поскольку оно содержит мелкие металлические вещества. Во время процедуры лег-ко принять эти металлы за кальци-фикацию, что является признаком развития рака. Результаты не только будут неверными, но и заставят вас изрядно понервничать.

Не ешьте красную пищу перед колоноскопией

Натуральная красная пища может изменить цвет толстой кишки и по-влиять на результаты анализа. Среди продуктов, от которых необходимо



отказаться по крайней мере за не-делю до колоноскопии, — свекла, клюква, красная глазурь или леден-цы, красная солодка, помидоры и томатный соус.

Также следует помнить, что это не означает, что продукты другого цве-та можно без разбора употреблять перед визитом к врачу. За день до медицинской процедуры рекомен-дуется принимать пищу в виде про-зрачных жидкостей.

Не ешьте соленую пищу, перед тем как проверять артериальное давление

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употре-блять не более 2 300 мг соли в день. Помимо других вредных свойств, эта

приправа способствует повышению артериального давления.

Поэтому перед процедурой не сле-дует употреблять фастфуд, орехи, бобы или другие продукты, содер-жащие много соли. В противном случае результаты могут оказаться завышенными.

Не меняйте свой привычный режим

Наш организм — это стабильная система, которая требует определен-ного времени для адаптации к новому режиму. Например, бывалые путе-шественники знают универсальное правило, согласно которому смена часовых поясов потребует около 2 дней восстановления.

Оказывается, когда вы ложитесь спать на час позже, чем обычно, ваше тело уже испытывает серьез-ный дискомфорт, который влияет на его общее состояние и различные показатели организма. То же отно-сится и к другим процес-сам, таким как питание, потребление воды и уро-вень стресса.

Не пользуйтесь гаджетами перед посещением офтальмолога

Постоянное напряже-ние глаз может указывать на серьезные проблемы и требует особого вни-мания. Но это состояние может носить времен-ный характер из-за дли-тельного использования гаджетов. Пока ваши глаза не отдохнут, зрение может ухудшиться на не-сколько часов.

Если вы обращаетесь к офтальмологу за ме-дицинской справкой на работу или в автошколу,

вам нужно показать свой лучший ре-зультат. Вот список симптомов, кото-рые помогут определить, напряжены ли у вас глаза. Если вы отметили у себя эти признаки, следует отложить визит к врачу на некоторое время, чтобы получить точный результат : ощущение, что вы не можете держать глаза открытыми, жжение или зуд в глазах, размытость или двоение в глазах, повышенная чувстви-тельность к свету, головные боли.

Информация в статье предостав-лена только для образовательных целей, носит ознакомительный ха-рактер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом.

мер, в «Пятерочке», это мясо лося, утки, зайца. Однако данный товар попал в се-зонное промо, поэтому значок на ценнике «Н» не был размещен.

«Выгодно». Если зачеркнута старая цена и крупным шрифтом новая — это товар по скидке, тут все понятно, а что значит слово «выгодно»? Как можно понять, если нет первоначальной цены?

Дело в том, что если скидка крошеч-ная — менее 5 %, и чтобы не вызвать у покупателя лишний негатив, мол, дешевле на рубль, а пишут «скидка», то ценник помечают желтым цветом и пишут «выгодно». Люди видят вместо белого ценника — желтый и думают, что это акция, и покупают. Это своего рода маркетинговый ход.

Самая частая на ценниках в супермар-кетах буква -«Р» — «регулярное промо». Этот знак подсказывает, что перед вами товар из недельного промо. Если в день старта новой акции случится сбой с рас-печаткой ценников, то продавцы идут и срочно снимают всё «регулярное промо» в торговом зале. Потому что, акция уже закончилась, а покупатели могут начать требовать скидку на кассе. Это больше нужно сотрудникам магазина, нежели покупателям.

Словом, если обращать внимание на та-кие символы, можно неплохо сэкономить на качественных продуктах.

Иван Карасев,
по материалам электронных СМИ

к вашему столу

Томатный суп с гречкой

*Капуста белокочанная (моло-дая) - 200 г
Крупа гречневая - 100 г
Помидоры - 100 г (2 шт.)
Морковь - 80 г (1 шт.)
Лук репчатый - 90 г (1 шт.)
Перец болгарский - 50 г
Сок томатный - 150 мл
Масло раст. - 3 ст. ложки
Соль - 1 ч. ложка
Перец чёрный - щепотка
Паприка молотая - 1/3 ч. л.
Чеснок сушеный - 1/3 ч. л.
Вода - 1,5 л*

Очищенную морковь на-режьте соломкой. Лук очи-стите и нарежьте четверть-кольцами. Болгарский перец очистите от семян, удалите плодоножку. Очищенную мякоть перца нарежьте по-лосками.

В сковороде разогрейте 2 ст. ложки растительного масла и выложите нарезан-ные лук, морковь и перец. Помешивая, обжаривайте на среднем огне 3-4 минуты, до мягкости овощей.

Промойте помидоры, на конце каждого сделайте кре-стообразный надрез.

Залейте помидоры кипят-ком на 30-45 секунд и затем откиньте на дуршлаг. Обдайте помидоры ледяной водой, снимите кожицу. Очищенную мякоть помидоров нарежьте средними кусочками и до-бавьте их на сковороду к об-жаренным овощам. Готовьте, помешивая, ещё 2-3 минуты.

Молодую капусту тонко нашинкуйте. В другой сковоро-де разогрейте оставшееся растительное масло. Выло-жите в сковороду нарезанную капусту. Помешивая, тушите капусту на среднем огне 5-7 минут, до размягчения и не-большого подрумянивания. Посыпьте капусту паприкой и чесночным порошком. Пе-ремешайте и снимите с огня.

Гречневую крупу промойте. Выложите гречку на сухую сковороду и, помешивая, об-жаривайте на среднем огне 3-4 минуты.

Воду, необходимую для приготовления супа, влейте в кастрюлю и доведите до ки-пения. Всыпьте в воду греч-невую крупу. Снова доведите до кипения и варите 10 минут на небольшом огне.

Добавьте в кастрюлю за-жарку из овощей и обжа-ренную капусту. Влейте то-матный сок. Всыпьте соль и чёрный молотый перец. Доведите ещё раз до кипения и варите на слабом огне 15 минут. Снимите готовый суп с огня, дайте настояться 10-15 минут и подавайте к столу.

При подаче дополните ка-ждую порцию веточкой укро-па по желанию.

Винегрет

*Свекла отварная - 3 шт.
Картофель отварной - 4 шт.
Морковь отварная - 1 шт.
Горошек зеленый - 1 банка
Капуста квашеная - 150 г
Огурцы соленные - 3 шт.
Лук зеленый - 1 пучок
Масло раст. - 6 ст. л.*

Картошку, морковку и све-клу режем мелкими кубиками.

Добавляем квашеную капу-сту, мелко порезанные соле-ные огурцы и измельченный зеленый лук. Сливаем жид-кость с горошка и отправляем в салат. Винегрет солим и заправляем ароматным жа-ренным растительным маслом. Перемешиваем.

Тайна ценника

Или как легко ориентироваться в ассортименте и выбрать качественный товар по приятной цене

Редкий покупатель обращает вни-мание на непонятные символы на ценниках в супермаркетах. А ведь в них содержится зашифрованная информация, которая позволит сэкономить и купить качественные продукты по лучшей цене.

В конце прошлого года в местных магазинах появились обновленные цен-ники с символами в углу. Нововведение касается сетевых супермаркетов. Так, на ценниках товаров над штрих-кодом теперь размещаются специальные симво-лы и отметки, например, «С», «Р», «Н», помещенные в небольшой квадрат. Они необходимы для того, чтобы облегчить труд сотрудников магазинов. Однако не будет лишним и покупателям узнать о значении специальных значков, чтобы не только сэкономить, но купить лучшие по качеству продукты.

Итак, маленькая звездочка в правом нижнем углу ценника — это товар под собственной торговой маркой. Эти про-дукты как правило хорошего качества. Крупные производители их делают специально «под сеть». Такие продукты

выгодны тем, что в них не надо перепла-чивать за марку.

Буква «П» расшифровывается, как «по-купай местное». Ею помечают помечают локальные товары на полке. В последнее время покупатели предпочитают мест-ные продукты, чтобы поддержать своего производителя. Но не знают, что они обозначаются буквой «П».

Часто в магазине можно встретить значок «М». Он также означает местные товары, то есть продукт, произведенный в нашем регионе. Это говорит о том, что товар не только более свежий, но и, ве-роятно, дешевле других аналогов.

Буква «С» — это «сезонная акция». По-купателю этот знак может подсказать, что данная акция не закончится в следующий понедельник или вторник, а продлится ещё несколько недель. Можно не спешить с покупкой. Скидка не слетит.

Буква «Ц» может сократить время по-иска самого дешевого продукта в отделе. «Ц» — «первая цена», означает наиболее бюджетный товар в данной категории.

Буквой «Н» обознается новинка. Это недавно появившийся продукт, напри-