

помоги себе сам

Сухость во рту

Причины её возникновения могут быть самыми разными

Сухость слизистой оболочки рта (ксеростомия) многие люди считают небольшим и легко устранимым неудобством. Это заблуждение: симптом может свидетельствовать о наличии серьезных заболеваний.

Не следует забывать и о том, что слюна выполняет важные функции в организме: очищает поверхность зубов от пищевого налета, угнетает рост патогенных микроорганизмов, нормализует кислотно-щелочной баланс, разжижает пищу и помогает расщеплять содержащиеся в ней углеводы. Хронический дефицит слюны приводит к нешуточным проблемам со здоровьем

Инттоксикация

Высушивающий эффект алкоголя и продуктов его распада (в частности, ацетальдегида) знаком каждому человеку, хоть раз в жизни злоупотреблявшему спиртными напитками. Результат – не только общее обезвоживание организма, но и угнетение функции слюнных желез. Похожим действием обладают практически все наркотические вещества.

Проблемы с дыханием

Люди, страдающие хронической заложенностью носа, а также апноэ сна или ночным храпом, по утрам часто ощущают сухость во рту и першение в горле. Дискомфорт связан с тем, что дыхание через рот способствует слишком быстрому испарению жидкости со слизистых оболочек.

Курение

Действие никотина и продуктов сгорания табака проявляется снижением выработки слюны. Кроме того, эти вещества вызывают общую интоксикацию организма и раздражение слизистых оболочек. Для курильщиков со стажем ощущение сухости во рту становится привычным.

Неправильное пищевое поведение

сад и огород

Зима на огороде

Заботливый огородник подготовил участок к зимовке с осени: накидал крупные ветви плодовых деревьев и побеги ягодных кустарников после обрезки на грядки

Этим нехитрым способом много поколений дачников удерживают снег на земле, чтобы озимым посадкам в морозы было тепло, а весной почва напиталась живой влагой.

Если же осенью до этого руки не дошли, то самое время заняться этими мерами зимой, пока не было сильных морозов.

И опять любимый инструмент огородника – лопата, только теперь снеговая. Ведь влаги полезнее талой воды для почвы нет.

Зимний сад

Плодовым деревьям, особенно совсем молодым, зимой приходится туго: морозы и грызуны.

Если зима началась с морозов, но без снега, косточковые культуры могут вымерзнуть, как их потом снегом ни забрасывай. Поэтому при угрозе такой зимы надо брать заботу о саде в свои руки, а не рассчитывать на природу.

Пока не поздно, обмотать стволы деревьев капроном, чтобы защитить кору от голодных мышей. Сверху закидать лапником, чтобы хоть немного теплее было.

Если же с зимой повезло и снегу намело, то в плане садовода другие мероприятия:

Ветви деревьев отряхнуть от снега, чтобы под тяжестью не надломились.

Утоптать снег вокруг стволов яблонь: эти плодовые просыпаются чуть позже большинства косточковых, а утопанный снег дольше тает и сохраняет низкую температуру почвы. Если снег вокруг яблонь утоптать в течение зимы, то период пробуждения дерева как раз придется ко времени обильного напоявания земли в приствольном

Пересыхание слизистой оболочки ротовой полости провоцирует не только соленая пища, но и излишне сладкие, жирные или острые блюда, то есть любая еда, для переваривания которой необходимо усиленное слюноотделение.

Особенно вредными в этом смысле считаются чипсы, сухарики, рыбные



деликатесы «к пиву» (вяленые или сушеные), различные сладкие батончики, леденцы, жевательные конфеты и прочие «вкусняшки». Эти продукты (кроме избыточного количества соли или сахара) содержат вкусовые добавки, оказывающие негативное воздействие на работу слюнных желез.

Болезни

Список недугов, способных привести к ксеростомии, очень широк. В него входят: ОРВИ, грипп и прочие инфекции, сопровождающиеся повышением температуры тела; заболевания, которые вызывают диарею и, следовательно, обезвоживание организма; патологические процессы, провоцирующие сильное потоотделение. К ним относятся инфаркты, инсульты, артриты и т. д.; состояния, ухудшающие функцию слюнных желез (СПИД, онкологические заболевания); воспалительные процес-

сы в слюнных железах или окружающих тканях, в результате которых нарушается отток слюны (перекрываются протоки желез); травмы головы и шеи; сахарный диабет (в том числе гестационный); болезнь Альцгеймера; синдром Шегрена (аутоиммунное заболевание, одним из симптомов которого является пересыхание всех слизистых оболочек); патологии органов пищеварительного тракта (желудка, печени, поджелудочной железы).

Возрастные изменения

Женщины, страдающие нарушениями терморегуляции в период менопаузы (испытывающие так называемые приливы), теряют много жидкости с потом. Это состояние может вызывать ощущение сухости во рту. С возрастом реакция мозга на сигналы, посылаемые различными органами, ослабевает. Вот почему у очень пожилых людей нередко наблюдается ложное отсутствие аппетита или жажды (в то время как вода и пища им необходимы). Если человек в подобной ситуации не употребляет воду в нужном организму количестве, возникает ксеростомия.

Обезвоживание

Организм усиленно теряет жидкость во время физических нагрузок. Кроме того, сухость во рту возникает при длительном нахождении на открытом солнце или в помещении с неудачным микроклиматом (например, при пересушивании воздуха в комнате электрическими отопительными приборами).

Прием определенных лекарств

Ксеростомию могут вызывать многие лекарства. Данным свойством обладают некоторые антибактериальные и антигистаминные средства, антидепрессанты, обезболивающие препараты. Информация о побочных эффектах такого рода обычно вносится в инструкции к лекарствам.

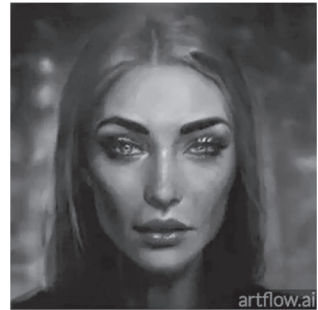
Человек, регулярно испытывающий ощущение сухости во рту, должен обратиться к врачу и пройти рекомендованное им обследование. Это поможет найти причину дискомфорта, оценить наличие патологий и вовремя начать лечение.

Источник: <https://www.neboleem.net>

фотофакт

Лицо города

Художники придали Минеральным Водам человеческий облик



Минеральные Воды

Специалисты по рекламе известного сайта Adme.ru обратились к искусственному интеллекту, захотев увидеть как могли бы выглядеть крупные города России будь они людьми.

Сайт Artflow.ai свою работу выполнил и свет увидел портреты, а не пейзажи крупных российских городов. Населённые пункты оказались и мужчинами, и женщинами, все они относятся к среднему возрасту, но некоторые выглядят явно моложе других. Занятно, что возраст самого города на портрете его очеловеченного образа не отразился.

Так, Минеральные Воды, по мнению искусственного интеллекта, – молодая красивая девушка на тёмном фоне. Судя по худощавому лицу, особа весьма стройна. Брови у неё тёмные, глаза миндалевидные. Во взгляде читается грусть. Волосы у девушки также тёмные, прямые. Губы окрашены помадой коричневого оттенка.

Стоит отметить, что в портретах городов, среди которых были представлены и столицы национальных республик, не отражен национальный элемент. Скажем, ни лицу Уфы, ни Казани, не приписывается никаких привычных черт башкирского или же татарского народа.

Подготовила Нона Гульбандова

https://www.instagram.com/p/CY9U9oZNocs/?utm_medium=copy_link

к вашему столу

Запеканка «Мечта»

- Картофель - 500 гр,
- лук репчатый - 100 гр,
- шампиньоны - 500 гр,
- куриное филе - 400 гр,
- молоко 0,5% - 100 гр,
- сливки 10% - 50 гр,
- сыр - 100 гр,
- мука - 20 гр.

Курицу разрезать кусочками и обжарить без масла до белого цвета. Переложить курицу в тарелку и на этой же сковороде тушить нарезанный полукольцами лук с порезанными на четвертинки шампиньонами, пока не испарится влага.

Параллельно отварить картофель в кожуре, примерно минут 5-10 после закипания, остудить в холодной воде, очистить от кожуры и натереть на терке.

Теперь добавить в приготовленные грибы с луком куриное филе, залить молоком и сливками, добавить муку, соль и специи, перемешать пока слегка не загустеет.

Выложить в форму для запекания куриное филе с грибами, сверху выложить картофель и посыпать сыром. Выпекать примерно 20 мин при температуре 200 градусов.

Гуляш с капустой в горшочке

Конечно, этот гуляш можно приготовить и обычным образом, на плите, но, приготовленный в горшочке, получается невероятно вкусным, поскольку овощи и мясо взаимно обмениваются соками и ароматами.

- Говядина - 600 г,
- свежей капусты - 300 г,
- квашеной капуста - 200 г,
- помидоры - 1 шт,
- морковь - 1 шт,
- лук репчатый - 1 шт
- соль, молотый черный перец, паприка, душистый перец, лавровый лист.

Говядину вымыть и нарезать средними кусочками. Зарумянить на масле со всех сторон, посыпав паприкой и перцем. На дно горшка выложить слой кислой капусты. Добавить лаврушку, душистый перец.

Сверху выложить обжаренную говядину. Влить воду, чтобы слегка покрывала мясо. Посолить. Горшок накрыть и поместить в максимально нагретую духовку.

Луковицу обжарить на жире, оставшемся от жарки мяса. Добавить морковь и пассировать. Капусту нашинковать и выложить к овощам. Жарить минут 10, помешивая. Посолить. Горшок вынуть через 30 минут. Заложить тушеную капусту, закрыть и поместить в духовку на 20 минут.

Затем достать, накрыть ломтиками помидора и поместить в духовку еще на 10 минут.

Гуляш перемешать. Подавать с картофельным пюре или другим картофелем в любом виде, посыпав зеленью.