# Чтобы нервы были крепкими

Все психические процессы, начиная от простых ощущений и кончая сложнейшими актами мышления, осуществляются благодаря деятельности центральной нервной системы. Она слагается из головного и спинного мозга, а также многожильной сети нервных волокон, пронизывающих все ткани тела. 14 миллиардов нервных клеток составляют наиболее совершенный отдел головного мозга – кору больших полушарий. Головной мозг состоит не только из самого сложного, но и из очень нежного вещества. Через него в одну минуту протекает 740-750 мл. крови. Уже через 8-10 секунд после прекращения мозгового кровообращения человек теряет сознание, а через 4-5 минут наступают необратимые гибельные процессы. Средний вес головного мозга у людей равен 1350 г, что соответствует обычно примерно 2% веса тела. Однако, для своей нормальной жизнедеятельности, он потребляет более 18% всего кислорода, поступающего в организм. Нервные клетки обладают повышенной, обостренной чувствительностью ко всем вредным факторам. Вот почему мы должны сами, по мере возможностей, ограничить поток вредоносных сигналов, нервных помех, будь то инфекция, травмы, алкогольный угар или обидные слова. Это и будет полным содержанием распространенного призыва: «Щадите нервную систему !»

В наш бурный, особенно насыщенный неблагоприятными для нервной системы факторами, век «резервы» психической активности резко истощаются, что приводит к невротическим состояниям. Пожалуй сейчас нет ни одного человека, который хотя бы ненадолго не испытал невротических симптомов. Они возникают от перенапряжения нервной системы, чему способствует длительная психотравмирующая ситуация, напряженная, не знающая отдыха работа, частые служебные, семейные, бытовые конфликты, увлечения алкоголем.

Возникает повышенная раздражительность, ранимость, появляется апатия, снижаются интересы, падает работоспособность, нарушается сон. Человека начинают беспокоить головные боли, неприятные ощущения в сердце, желудке, кишечнике, печени. Бодрый, веселый, жизнерадостный человек становится унылым, малообщительным, мнительным. Волнение и удрученность вызывают сердцебиение, головокружение, приступы удушья, падение аппетита. Часто нервные расстройство сопровождаются различными нарушениями половой функции, что еще больше ухудшает общее состояние. Неврозы –это по существу извращенная реакция организма на неблагоприятную жизненную ситуацию.

Однако надо помнить, что при своевременном обращении за помощью, невротические проявления быстро обратимы и носят временный характер, их можно легко предупредить у здоровых людей.

Нервная система – мощный оборонительный рубеж, охраняющий организм от многих недугов и принимающих на себя их первые удары. Вот почему крепкие нервы – это основа здоровья и долголетия.

Во-первых, нервная система должна достаточно отдыхать. Будь то активный отдых, как чтение книг, прогулка, игра в шахматы или пассивный, когда вы удобно расположились в мягком кресле или на диване. Необходимо уметь на какое-то время расслабить мускулатуру, не ощущая тяжести тела, закрыв глаза, отключиться от дневных забот и мыслей. Но не следует забывать, что основная форма пассивного отдыха – ежедневный естественный сон. И когда говорят, что он отнимает треть человеческой жизни, то допускают обидную ошибку, сон не отнимает, а защищает жизнь, она без него немыслима. Как показали эксперименты, животные погибают от вынужденной бессонницы втрое быстрее, чем от голода. Продолжительность сна взрослого человека 7-8 часов.

Во-вторых, нервные клетки требуют для себя пополнения израсходованных энергетических ресурсов, чтобы продолжать с новыми силами руководить всеми жизненными процессами. Сбалансированное питание – основа нормального их функционирования. Особенно тяжело нервные клетки переносят не6достаток витаминов и кислорода.

В-третьих, мы постоянно должны помнить о непрочности нашего душевного равновесия, об обязательном доброжелательном и внимательном отношении к окружающим. Как порой нам в обыденной жизни не хватает внимания, благожелательности, терпения, умения разговаривать, чтобы понять, а не оттолкнуть своего близкого или просто знакомого.

Берегите свою нервную систему, почаще улыбайтесь окружающим вас людям, дарите им тепло, ласку, добро, внимание.

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ

**РАХИТОМ**

**РАХИТ-** один из видов расстройств обмена веществ у детей.

Причем наиболее сильно страдает солевой обмен . В бурно растущем организме ребенка первых лет жизни при рахите соли фосфата и кальция недостаточно откладываются в костях . В связи с этим кости становятся мягче , искривляются и уже не являются достаточно твердой опорой для мышц организма и его внутренних органов. По мнению большинства ученых , рахит – клиническое выражение недостаточности витамина Д. При рахите часто создается своеобразный патологический фон, на котором легче возникают острые и тяжелые заболевания, например воспаление легких , малокровие , нарушается правильность прорезывания зубов и легко возникает кариес. Причин для возникновения рахита много. Это и недостаток солнечного облучения (чаще возникает зимой ) и неправильное вскармливание , при котором в организме отмечается дефицит многих витаминов и дефекты ухода. Эффективная борьба с рахитом возможна лишь при проведении целого ряда профилактических и лечебных мероприятий. Рациональное вскармливание одна из существующих частей этого комплекса. Обмен веществ при рахите , сдвигается в кислую сторону , отсюда следует , что продукты и блюда, которые вызывают некоторое ощелачивание организма , является в то же время и лечебными факторами. В меню ребенка с выраженными проявлениями рахита должно быть достаточное количество полноценных белков . Детям необходимо давать мясо, рыбу, птицу, творог в соответствующей возрасту кулинарной обработке. Больным рахитом все эти продукты на первом году жизни вводятся в питание приблизительно на месяц раньше, чем это рекомендовано здоровым детям.

Витамин Д, является жирорастворимым и , естественно содержится в жирах . Больше всего в рыбьем жире , по этой причине жир печени трески используют и как лечебный препарат для профилактики и лечения рахита. Кроме того витамин Д, содержится в сливочном масле , яичном желтке , печени. Эти продукты при соответствующей возрасту кулинарной обработке необходимо обязательно включать в питание ребенка , и опять таки эти продукты даются на месяц раньше: круто сваренный яичный желток с 3-х месяцев , протертая печень или пюре-образный печеночный паштет с 5-ти месяцев.

Овощи – один из главных регуляторов обмена веществ . В них преобладают минеральные вещества щелочного характера . Они активно включаются в обмен и как бы очищают организм от кислых продуктов . Кроме того, многие овощи богаты фосфорно-кальциевыми соединениями , необходимыми для укрепления костей.

Овощные блюда также вводятся в рацион детей , больных рахитом на месяц раньше. А фруктовые и овощные соки этим детям рекомендуется вводить с 3-х недель.

В рационе ребенка , больного рахитом, овощи должны преобладать над мучными и крупяными изделиями.

Овощи и фрукты – природные витаминоносители ряда водо растворимых витаминов (С.Р и др.) Эти витамины , особенно С , при достаточном количестве значительно уменьшают клинические проявления рахита и являются дополнительным лечебным фактором.

Каждый больной рахитом ребенок должен получать морковный, яблочный, черносмородиновый соки или отвар шиповника.