

Нитраты — элемент минерального питания растений, поставляющий им азот, необходимый для синтеза белка. Присутствуя в растениях, нитраты в небольших количествах всегда поступают в организм человека и животных, в результате чего у них сформировались адаптационные метаболические механизмы. Однако нерациональное применение минеральных удобрений, несоблюдение ряда агротехнических мероприятий приводят к избыточному накоплению нитратов в растениях.

Наиболее интенсивно накапливают нитраты черная редька, столовая свекла, листовой салат, щавель, редис, ревень, сельдерей, шпинат, листья петрушки, укроп. Считается, что злаки, фрукты, ягоды не накапливают опасные концентрации нитратов.

Мясные и рыбные продукты. В натуральном мясе уровень нитратов невелик – 5-20 мг/кг, а в охлажденной рыбе еще меньше - 2-15 мг/кг. Возрастающее в 6-10 раз содержание нитратов в корме коров и свиней приводит к увеличению содержания их в мышцах в 1,5-2 раза.

Вода является одним из источников поступления нитратов в организм человека. В воде системы городского водоснабжения содержание нитратов обычно невысокое (до 10 мг/л). Большие концентрации нитратов обнаруживаются в грунтовых водах и, в частности, в колодезной воде. Нитраты, поступающие в организм человека с водой, имеют особое значение, так как они в 1,25 раза токсичнее, чем нитраты, поступающие с продуктами питания.

Также опасность для человека представляют нитриты, которые образуются из нитратов при неправильном, либо долгом хранении овощей и фруктов (особенно поврежденных и битых). Процесс восстановления нитратов в нитриты значительно замедляется при хранении овощей в холодильнике, особенно в замороженном виде. Наибольшее количество нитритов накапливается в соках, приготовленных из тепличных овощей, особенно при комнатной температуре.

В опытах на животных выявлены тератогенное и эмбриотоксическое действие нитратов. Поэтому большую роль играют нитраты и в патологии детского возраста.

Наиболее действенный способ нейтрализации нитратов – кулинарная обработка продуктов. На концентрацию нитратов влияют и сроки хранения. Исследования показали, что после 6-месячного хранения их количество в корнеплодах снижается в 1,5 - 2 раза. Нитраты почти не обнаруживаются в овощах, хранящихся на зиму. Содержание нитратов снижается, если перед реализацией в течение 6 - 8 суток выдержать корнеплоды при повышенной температуре. Нельзя хранить овощи в луженой посуде, так как под действием олова нитраты восстанавливаются до нитритов, которые более опасны для здоровья.

В заключение можно сказать, что при использовании даже небольшой части данных рекомендаций можно в значительном объеме обезопасить себя и своих близких от последствий воздействия данных опасных соединений на организм.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЬНЫХ СОМАТИЗИРОВАННЫМ РАССТРОЙСТВОМ

Кулевский Д. И.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра медицинской психологии и психотерапии

Научный руководитель-Толкач Е. А.

Каждый телесный процесс подвергается прямому или косвенному воздействию психологических стимулов, потому что организм образует единое целое со всеми своими взаимосвязанными частями. Поэтому психосоматический подход может быть

применен к любому явлению, которое может иметь место в живом организме. Установлены терапевтические возможности лечения многих заболеваний, что вселяет надежду на дальнейшее применение психосоматического подхода, который обеспечивает синтез внутренних физиологических процессов и отношений индивида с его социальным окружением. Детальное знание взаимосвязи между эмоциональной жизнью и соматическими процессами расширяет функции врача: физическая и психическая помощь пациенту могут быть скоординированы в интегральном целом медицинской терапии.

Целью нашей работы является изучение функционирования основных эго-функций больных с соматизированным расстройством и подбор адекватных видов психотерапии на основании выявленных нарушений.

Первой и основной проблемой в работе с пациентами с соматизированным расстройством является низкая степень осознания. Такие пациенты не могут понять, оценить и осознать причины своего соматического неблагополучия, они не видят связи между душой и телом, тем более, используя сложные механизмы психологической защиты. В отличие от пациентов с другими невротическими расстройствами, которые испытывают психологический дискомфорт, больные с соматизированным расстройством не испытывают психологических проблем и не связывают их наличие со своим болезненным состоянием (наличие ригидного барьера, отделяющего центр осознаваемых переживаний от остальных интрапсихических структур, выявленного в результате исследования с помощью Я-структурного теста Аммона.) У больных соматизированным расстройством также наблюдается нарушение взаимодействия с окружающей группой и событиями внешнего мира (трудность продуктивной коммуникации с предметным миром по Г. Аммону). В результате, такие пациенты оказываются изолированными как от своего внутреннего, так и от внешнего мира, что, в свою очередь, вызывает высокое психоэмоциональное напряжение. Эмоционального отреагирования своих неосознаваемых переживаний не происходит.

Для таких пациентов важно применять те виды психотерапии, которые будут направлены на осознание своих внутренних проблем и переживаний, в первую очередь, через невербальные формы взаимодействия. В лечении пациентов с соматизированным расстройством мы предлагаем использовать такой вид психотерапии, как арттерапия.

Пациентам с соматизированным расстройством трудно, а, чаще всего, практически невозможно описать словами свои мысли и переживания, поэтому им легче выразить их в виде образов, чем в словах. Приемы арттерапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того как пациенты передают свой внутренний мир в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать его и в словах. Выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к его осознанию. В результате, образы в арттерапии являются не только средством коммуникации между людьми, но и средством коммуникации между бессознательным и сознанием.

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАРКОМАНИИ

Курбат М.Н.

*УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь
Кафедра биологической химии*

Изучение генетики наркоманий представляет не только значительный научно-познавательный интерес, но и имеет большое практическое значение для профилактики