

## ДЛЯ НАЧАЛА ПОПРОБУЙ САМ СТАТЬ КОРОЛЕМ

Встретил на днях расстроенного приятеля. Спрашиваю: «Что случилось?». – «Да, ты понимаешь, – отвечает, – паршивец мой разводиться надумал».

«Паршивец» – его 30-летний сын, на свадьбе которого четыре года назад мне довелось присутствовать. Ах, какое замечательное было торжество, какими счастливыми казались молодые, как не могли налюбоваться друг на друга... Прошло всего несколько лет, и счастье «растаяло, как дым» – молодые люди разводятся. А причина: новоиспеченная жена не оправдала ожиданий не созревшего для серьезных отношений великовозрастного юноши.

И вспомнились мне слова из песни:

*«Если хочешь быть правым — не бегай «налево»,  
Если хочешь быть первым — не спи за рулем,  
А захочешь, чтоб рядом была королева, —  
Для начала попробуй сам стать королем!»*

Может быть, в этом все дело? Может быть, прежде чем предъявлять претензии своей половинке (особенно грешим этим мы, мужчины), стоит посмотреть на себя: а сам-то я всегда поступаю безупречно и безукоризненно?

Вот так, ненавязчиво я попытался подойти к тому, чтобы поздравить наших прекрасных женщин с праздником 8 Марта! Вы у нас самые замечательные, самые красивые, самые любимые. Одним словом – лучшие! Здоровья вам, дорогие, счастья и много-много терпения.

А песню, слова из которой я процитировал, написал заслуженный артист России, поэт и музыкант Виктор Третьяков. Большое интервью с ним будет опубликовано в следующем номере журнала. Не пропустите!

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

101000 г. Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс»,  
e-mail: pr\_plus@zoi.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 7 апреля 2020 г.

## КОВАРНАЯ МИГРАЦИЯ

Метаплазия желудка

**Когда из уст врачей мы слышим слово «метаплазия» применительно к нашему здоровью, испытываем определенный страх. Все дело в том, что данное понятие означает замещение, перерождение, преобразование одного вида тканей в другой, что зачастую приводит к онкологии.**

**Кишечная метаплазия желудка – заболевание из этого числа. И уж коли для вас прозвучал такой грозный диагноз, не следует пускать ситуацию на самотек.**

Метаплазия желудка – это не самостоятельное заболевание, а тревожный звонок о том, что в организме происходит что-то не так. Например, человек долгое время относился к питанию, как к чему-то второстепенному: перекусывал сухомятку, нагружал желудок жирной тяжелой пищей, не отказывал себе, любимому, в приеме крепких горячительных напитков. Или регулярно исполнял роль «сам себе врач», выдумывая диагнозы и назначая лечение с использованием серьезных препаратов, богатых «побочкой». В первую очередь антибиотиков и нестероидных противовоспалительных средств. Как вы думаете, как отреагирует на это желудок? Явно не с благодарностью.

А если к тому же человек имел гормональные нарушения, регулярно испытывал стрессы на работе, в семье, это лишь усугубит ситуацию. Многие пациенты недоумевают: «Как желудок связан с нервами?» Отвечаю: напрямую! Все дело в том, что при стрессовых ситуациях, когда разбалансирована работа вегетативной нервной системы, происходит спазм слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. В результате этого питание слизистой нарушается. Она становится ранимой и плохо противостоит агрессивной среде желудка, где вырабатывается соляная кислота. Появляются всевозможные эрозии, язвочки.