

стенки слизистой оболочки. При раке дыхательных путей, гортани и горла остерегайтесь грубой пищи, чтобы не создавать нагрузку на пораженные опухолью органы при глотании.

Профилактическое питание

Онкологическому пациенту необходимо сохранять нормальный вес без колебаний в ту или иную сторону, поэтому диета – это образ жизни. Не надо сидеть на невкусном меню: кушать можно все, но в меру. Если не можете жить без мяса, то готовьте его правильно и подавайте с полезными овощами и зеленью. Откажитесь от готовых полуфабрикатов, кусок отварного мяса вкуснее и полезнее. Отказ от избытка жиров не мешает есть сыр и совсем не требует обезжиренного творога. Для восполнения кальция достаточно 30 г сыра со 100 г творога и 150 мл йогурта. Уменьшайте употребление сахара постепенно. Можно есть конфеты, но не коробками, а одну. Соль вредна, но без нее невкусно. Варите мясо без соли, присыпайте крупинками йодированной соли – это вкусно. Нельзя соленый огурец, а так хочется? Тонкую дольку рассосите во рту, эффект будет, как от пары огурцов. Если считать калории на калькуляторе утомительно, то нетрудно приблизительно прикинуть энергетическую ценность (на 100 ккал больше-меньше – не криминально).

Помните, что правильное питание отрицает злоупотребление, но не употребление.

Светлана ШЕСТОПАЛОВА,
врач-онколог, хирург.

ЧТО ОБЩЕГО МЕЖДУ МОХАММЕДОМ АЛИ И САЛЬВАДОРОМ ДАЛИ

Качество жизни

Болезнь Паркинсона наряду с болезнью Альцгеймера – распространенное нейродегенеративное заболевание головного мозга, поражающее преимущественно пожилых людей. В связи с ростом продолжительности жизни лавинообразно увеличивается и число пациентов с этими прогрессирующими хроническими недугами, в основе которых – гибель нервных клеток.

В отличие от сосудистых, опухолевых, воспалительных патологий головного мозга причина возникновения нейродегенеративных заболеваний до конца не ясна. У части больных определенную роль играет наследственная предрасположенность.

Болезнью Паркинсона страдали такие известные люди, как польский кардинал Кароль Юзеф Войтыла, ставший первым римским папой-славянином под именем Иоанн Павел Второй (годы жизни 1920-2005, 85 лет), знаменитый боксер Мохаммед Али – при рождении Кассиус Клей (1942-2016, 74 года), художник-сюрреалист Сальвадор Дали (1904-1989, 85 лет), основатель Китайской Народной Республики, Председатель Коммунистической партии Мао Цзэдун (1893-1976, 83 года). Как видно, это люди весьма преклонного возраста, но болезнь не мешала их активной деятельности.

Имеются сведения, что болезнью Паркинсона страдает один из богатейших людей мира, основатель компании Майкрософт Билл Гейтс (64 года).

Симптоматика

Если в основе болезни Альцгеймера лежит гибель клеток коры головного мозга, приводящая вначале к потере памя-