

Таблица 1. Отношение учащихся школы к минеральной воде

№ п/п	Вопрос	8А	8Б	8В	8Г
	Всего учащихся, принявших участие	14	15	12	13
1	Вы покупаете минеральную воду?	- да - 11 - нет -3	- да -12 - нет -3	- да- 8 - нет- 4	- да- 11 - нет - 2
2	По какой причине Вы чаще всего приобретаете минеральную воду?	-утолить жажду - 9 -к праздничному столу - 2 -для потребления дома - 3	-утолить жажду - 8 -к праздничному столу -1 -для потребления дома - 6	-утолить жажду - 7 -к праздничному столу - 1 -для потребления дома - 4	-утолить жажду- 4 -к праздничному столу - 1 -для потребления дома - 8
3	Что для Вас является главным при выборе минеральной воды?	- цена - 3 - состав- 2 - реклама- 1 - вкус -8	- цена -4 - состав -4 - реклама- 3 - вкус -4	- цена -3 - состав- 0 - реклама- 1 - вкус -8	- цена- 2 - состав -1 - реклама- 1 - вкус -9
4	Для Вас важно наличие целебных свойств минеральной воды?	- да- 6 - нет- 8	- да -7 - нет- 8	- да -4 - нет -8	- да-2 - нет - 11
5	Знаете ли Вы о назначении и противопоказаниях минеральной воды?	- да -5 - нет -9	- да -9 - нет- 6	- да -6 - нет -6	- да -0 - нет -13
6	Воду, какой марки Вы предпочитаете?	- любая -3 - «Карачинская» -2 - «Завьяловская» -2 - «Святой источник» -2 - «Ессентуки» - 2 - «Касмалинская» -3	- любая -12 - «Касмалинская» -1 - «Святой источник» -1 - «Бон Аква» -1	- любая -2 - «Касмалинская» -3 - «Святой источник» -4 - «Бон Аква»- 3	- любая- 8 - «Касмалинская» -1 - «Карачинская» -4
7	Как часто Вы употребляете	- несколько раз в день- 1	- несколько раз в день -2	- несколько раз в день- 5	- несколько раз в день- 4

	минеральную воду?	- ежедневно -5 - 1 раз в неделю -6 - никогда -2	- ежедневно -2 - 1 раз в неделю -10 - никогда -3	- ежедневно -1 - 1 раз в неделю -4 - никогда -2	- ежедневно -2 - 1 раз в неделю -7 - никогда -0
8	Употребляют ли минеральную воду ваши родственники?	- да -13 - нет -1	- да -14 - нет -1	- да -11 - нет -1	- да -13 - нет -0

Приложение

Рекомендации любителям минеральной воды

Болезни желудка

Какими только болезнями не страдает наш бедный желудок. Минеральная вода - самый лучший лекарь. Она помогает восстановить желудочные выделения. Для лечения необходимо выпивать по 5 мл на 1 кг массы 3 раза в день. Ее обязательно нужно подогреть до 28 градусов и выпивать натошак за 35-40 минут до еды, медленно, небольшими глоточками. С язвой гораздо сложнее. Не каждой язве полезна минералка. Желудочные кровотечения, обострения болезни двенадцатиперстной кишки - не время для лечения водой. А вот когда обострение затухнет, поддержите больной желудок. Периоды обострений болезни - не что иное, как повышенная возбудимость желудочных функций. Успокоить разбушевавшийся желудок может теплая минеральная вода, из которой удаляется углекислый газ. Пить такую воду следует с учетом секреторной функции желудка по методу, описанному выше.

Болезни кишечника

Больной кишечник - большие неприятности. Некоторые минеральные воды - прекрасное слабительное средство. Выпивая по стакану воды за 40-60 минут до еды 3 раза в день, Вы заставите Ваш кишечник работать как часы. Перед употреблением обязательно подогрейте воду до 40-45 градусов.

Болезни мочеполовой системы

Ваши камушки в почках не дают вам покоя, возникли проблемы с мочеполовой системой?! Не забудьте о природной лечебно-столовой воде. Она оказывают противовоспалительное действие, помогает прочистить почки и мочевые пути, облегчая выход камней. Воду принимают только в подогретом виде (до 38-42 градусов), натошак, за полчаса до еды. Однако процесс лечения требуют более частого питья указанных минеральных вод и в больших количествах для обеспечения режима частых мочеиспусканий (по 250 – 300 мл, 3-4 раза в день).

Лечение диабета

Общепринято больным сахарным диабетом питье минеральных вод 3 раза в день: перед завтраком, обедом и ужином за 45 - 60 минут до приема пищи. Помимо питьевого лечения при сахарном диабете могут быть использованы и другие методы внутреннего применения минеральных вод: введение через дуоденальный зонд, лечебные клизмы, сифонные промывания кишечника.

Болезни печени

При болезнях печени (например, вирусный гепатит, гепатоз) минеральная вода незаменима. Она помогает восстановить функции клеток печени. Воды придется пить больше, чем при других болезнях. Пьют ее 3 раза в день, обязательно в подогретом виде (40-45°C) в постепенно возрастающей дозе по полтора - два стакана за один прием. Вид минеральной воды следует выбирать, как описано выше, в зависимости от исходной секреторной функции желудка.

При ожирении

Людам, страдающим ожирением, необходимо, прежде всего, много пить: в их организме содержание воды сильно понижено. Рекомендуется употреблять по 150 - 200 мл минеральной воды комнатной температуры, 3 раза в день, за 45 - 60 минут до еды, предварительно выпустив весь углекислый газ.

Вода минеральная «Касмалинская» обладает общеукрепляющими свойствами, а её оптимальная жесткость и содержание фторидов позволяет употреблять ее повседневно и использовать для приготовления пищи.

Минеральная вода «Карачинская» обладает выраженным лечебным действием, обусловленным своеобразным соотношением в ней минеральных компонентов, её физическими и химическими свойствами.

Лечебные свойства воды при различных заболеваниях убедительно показаны в многолетних экспериментальных и клинических исследованиях, проведенных в Томском НИИ курортологии и физиотерапии под руководством профессора Е.Ф.Левицкого, в Сибирском отделении Российской академии медицинских наук под руководством академика В.П.Кзначеева, а так же в Новосибирской государственной медицинской академии.

В Томском НИИ курортологии и физиотерапии при лечении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта показано положительное действие минеральной воды «Карачинская» на моторную функцию желудка и иммунный статус больных.

Минеральная вода «Карачинская» показана при лечении:

болезней пищевода (эзофагит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь); хронических гастритов с нормальной, повышенной и пониженной секретной функцией желудка; язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки; болезней кишечника (синдром раздраженного кишечника, дискинезия кишечника); болезней печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей; болезней поджелудочной железы (хронический панкреатит); нарушение органов пищеварения после оперативных вмешательств по поводу язвенной болезни желудка; постхолецистэктомических синдромов; болезней обмена веществ (сахарный диабет, ожирение, нарушение солевого и липидного обмена); болезней мочевыводящих путей (хронический пиелонефрит, мочекаменная болезнь, хронический цистит, уретрит).

«Карачинская» минеральная вода в зависимости от количества температуры, времени приёма, темпа приёма оказывает различное лечебное действие.

При однократном приёме минеральной воды «Карачинская» температурой 24°С, у практически здоровых людей наблюдает умеренное увеличение желудочной секреции, повышение кислотности, ускорение эвакуации. Питье минеральной воды оказывает выраженное стимулирующее действие на секреторную и экскреторную функции желудка у больных с различной степенью кислотности, причём это действие наиболее выражено у лиц с пониженной кислотностью. Минеральная вода «Карачинская», принятая за 15-30 минут до еды, вызывает увеличение секреции, повышение кислотности и средней скорости экскреции в единицу времени. При употреблении минеральной воды за 60-90 минут до еды наблюдается противоположный эффект: понижается кислотность, одновременно замедляя среднюю скорость экскреции в единицу времени.

По силе целебного воздействия минеральная вода «Карачинская» находится в одном ряду с широко известными в мировой курортной практике минеральными водами Северного Кавказа («Нарзан», «Боржоми», «Ессентуки»), водами украинского курорта «Трускавец» и немецкого курорта «Баден-Баден».

Противопоказания к лечению минеральной водой:

- обострение воспалительных процессов в различных органах желудочно-кишечного тракта; резко выраженное нарушение моторно-эвакуаторной функции желудка и кишечника, требующее оперативного вмешательства; резко выраженный атеросклероз и заболевания

сердечнососудистой системы, сопровождающиеся отеками, нарушениями функции почек; заболевания мочевыводящих путей, требующих оперативного вмешательства.

Минеральная вода «Ессентуки 17», польза которой давно доказана, применяется при широком спектре заболеваний и в качестве профилактики.

В особенности, отмечается польза применения воды «Ессентуки 17» при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Рассматривая «Ессентуки 17», от чего назначается вода и как ее применять, лучше консультироваться со специалистами. Но стоит знать одно - воду недопустимо пить в неограниченном количестве, поскольку это может принести вред организму.

Минеральная вода для питья назначается врачом от 100 до 400г на прием, количество ее зависит от возраста больного, характера заболевания, сопутствующих заболеваний, состояния сердечнососудистой системы.

Каждому больному питье минеральной воды назначается строго индивидуально, с учетом показаний и противопоказаний со стороны всех органов и систем организма.

Прием минеральной воды и эффективное лечение исключает употребление алкогольных напитков.

В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями при приеме минеральной воды необходимо пользоваться индивидуальными стаканами.

По своим целебным свойствам «Аривали» относится к водам боржомского типа, средней минерализации, слабоуглекислая, содовая, с повышенным содержанием кремниевой кислоты.

Польза минеральной воды обусловлена количеством и разнообразием составных частей. Так, сульфатный ион влияет на обмен веществ, способствует нормализации кислотообразующей функции желудка, а гидрокарбонатный ион – усвоению макро- и микроэлементов.

Ионы кальция обладают противовоспалительным, антиаллергическим и мочегонным действием, они способны нормализовать двигательную и секреторную функции желудка.

Ионы магния также играют важную роль в двигательной и секреторной функции органов пищеварения, в том числе желчевыводящих путей, печени, желудка, а также в обмене веществ.

Ионы натрия и калия участвуют в водно-солевом обмене, бикарбонаты калия и натрия играют важную роль в поддержании осмотического давления в тканях и жидкостных средах организма.

Микроэлементы, обнаруженные в составе минеральной воды, обладают высокой биологической активностью, хорошо усваиваются человеческим организмом, активно включаются в его ферментно-гормональные секреты и окислительно-восстановительные процессы обмена веществ.

Такой элемент как литий, способствует растворению подагрических отложений в суставах. Наличие цинка, никеля и фтора оказывает положительное действие в профилактике кариеса. А присутствие в минеральной воде микроэлементов йода, брома и мышьяка является профилактикой заболеваний щитовидной железы, нервной системы, сахарного диабета и способствует улучшению кроветворения. Содержащиеся в воде кремниевая и борная кислота обладают противовоспалительным и антисептическим действием.

Вода «Аривали» по общему химическому составу, минерализации и медицинскому применению является ближайшим аналогом минеральной воды «Боржоми», применяется для утоления жажды и рекомендуется для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней печени, ожирения, легких форм диабета.

Курсовой прием минеральной воды значительно повышает устойчивость желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника к действию повреждающих факторов самого различного характера. У взрослых курс приема минеральных вод, способствует существенному улучшению углеводного и липидного обмена, нарушения, которых формируют и поддерживают такие заболевания как атеросклероз, ишемическая и гипертоническая болезни, ожирение, сахарный диабет и др.