2. План лікування — повноцінне харчування

— Я не розумію! Не розумію... — молода лікарка розгублено перебирала папірці з результатами аналізів.

Старша колега відвела погляд від монітора й усміхнулася:

— Показуй, що там у тебе.

— Та не в мене! У пацієнтки! Скаржиться на те, що постійно втомлена, не має сил. А ще має проблеми з пам'яттю, навіть оцінки в школі погіршилися. Стала дуже нервова, дратівлива. Від будь-якої легкої застуди дуже довго одужує. Руку зламала — досі зростається. Я вже її на різні хвороби перевірила. Начебто все добре, — зітхнула лікарка.

— Так-таки й добре? — перепитала колега.

— Та ось тільки гемоглобін низький, вітамін B12 знижений, а ще кальцій та деякі інші показники малуваті... Але це ж лише симптом. Причини знайти не можу, немає хвороби.

Старша лікарка глянула в розгорнуті папірці й усміхнулася:

— Мені здається, що тут винна не хвороба, а боротьба за здоров'я.

— Це як?

— Дивися: нестача цих вітамінів та мікроелементів вказує на те, що дівчина недостатньо харчується. Вона, бува, не вегетаріанка?

— Так вегетаріанство ж покращує здоров'я! У тих, хто не їсть м'яса, рідше бувають хвороби серця й судин, діабет і деякі інші... — стала пригадувати лекції нещодавня випускниця медуніверситету.

— Саме так, — кивнула старша лікарка. — На це вони рідше хворіють. Але вегетаріанці недоотримують білків та інших необхідних організму елементів. Саме через їхню нестачу й погіршується здоров'я.

— Так білки ж є і в рослинах: у горосі, квасолі... — почала перераховувати молода.

— Є і в рослинах. Але набагато менше, ніж у м'ясі, ще й погано засвоюються. Ти знаєш, чому в травоїдних такий довжелезний кишківник? Саме для того, щоб отримати з рослин усе необхідне. У людини кишківник набагато коротший, бо пристосований до змішаного харчування, тож ми й не можемо повноцінно живитися лише рослинами. Особливо у своєму кліматі, коли довго холодно, пів року мало сонця, тож різноманіття овочів і фруктів не таке велике, як у теплих краях. І, дай вгадаю, твоя пацієнтка — підлітка?

— Так, їй чотирнадцять. Так що, у нас не можна бути вегетаріанцями?

— Та чому ж? Можна! — усміхнулася досвідчена лікарка. — Тільки треба скласти правильну дієту з лікарем-дієтологом. А ще вчасно приймати різні препарати, щоб отримувати елементи, яких бракує у вегетаріанському харчуванні. І краще все ж їсти яйця й молочні продукти. Та це стосується лише дорослих. Твоїй пацієнтці вегетаріанство заборонене. Хай спершу виросте. Зараз її організму просто ні з чого будувати мозок, нервові тканини, м'язи, внутрішні органи... От він і страждає. Якщо на будівництво не підвозять потрібну цеглу, домівка виходить сяка-така, ще й з дірками.

Молода лікарка весь вечір читала медичні статті. А потім відкрила лікарський сайт і твердо набрала в графі, де пишуть план лікування: «Повноцінне харчування».