

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



Константин Владимирович СМИРНОВ,
заведующий отделением
Диагностического центра
Алтайского края

ДОРОГА К ЧИТАТЕЛЮ

Вы держите в руках пятый номер журнала "**Здоровье алтайской семьи**", а таких обладателей в крае уже более трех тысяч... Наверное, мало, но мы - только в начале пути, а самое главное - у нас замечательные попутчики!

В качестве авторов к специалистам краевых лечебных учреждений и сотрудникам кафедр Алтайского государственного медицинского университета присоединилась группа талантливых врачей из Бийска: **Наталья Борисовна КЛИМОНОВА, Елена Егоровна ЖУКОВА, Анна Яковлевна ПЕТРЕНКО.**

Благодаря сподвижничеству главного врача детской поликлиники г.Рубцовска **Нины Григорьевны АРСЕНЬЕВОЙ** уже более 500 рубцовчан стали постоянными читателями журнала.

Доброжелательные отношения у журнала складываются с различными общественными организациями: Алтайским краевым Советом женщин, волонтерским движением "Вместе против рака", алтайскими отделениями российских ассоциаций акушеров-гинекологов и педиатров и другими.

Формирование у населения здорового образа жизни - основная задача нашего журнала. Но, действительно, "Сказать - не значит сделать". Для того чтобы объединить как можно большее число сторонников "здоровой семьи", обменяться опытом работы по формированию здорового образа жизни, журнал выступил инициатором краевой акции "Здоровая семья". Это своеобразный агитпоезд, популяризирующий различные формы участия государственных общественных структур, самих семей в укреплении здоровья.

Первый этап акции состоится уже в июле текущего года. Что в планах? Провести, если можно так сказать, "показательные" школы для больных гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, сахарным диабетом, куда пригласить не только больных и членов их семей, но и медицинских работников фельдшерско-акушерских пунктов, врачебных амбулаторий, участковых больниц. Опыт работы таких школ и в краевом центре, и в городах больше и, несомненно, есть резон поделиться им с селянами.

Совместно со службой социальной защиты и обществами инвалидов (краевыми, городскими, районными) готовятся встречи с семьями, имеющими детей-инвалидов.

Волонтеры общества "Вместе против рака" намерены не просто поддержать акцию, а серьезно расширить свои ряды.

При поддержке комитета по делам печати и информации администрации края редакция журнала "Здоровье алтайской семьи" планирует проведение круглых столов по вопросам пропаганды здорового образа жизни с участием представителей городских и районных СМИ

"АТИ - это надежно" - под таким девизом живет коллектив Барнаульского завода асбестовых технических изделий. Генеральный директор завода, депутат Алтайского краевого совета народных депутатов **ШАМКОВ Юрий Вениаминович** оказал финансовую поддержку в проведении мероприятия в городе Барнауле.

В течение месяца первый этап акции пройдет по следующему маршруту:



г. Барнаул-г. Бийск-Красногорский - Алтайский-Советский районы-г. Бийск-Целинный-Бийский-Тогульский-Ельцовский Районы-г. Белокуриха-Тальменский-Залесовский-Кытмановский районы-Г. Заринск-Заринский районы - г. Новоалтайск-г. Барнаул.

По инициативе и при поддержке генерального директора ОАО "Алтайпарк" **РОМАНОВА Романа Николаевича** старт акции **1 июля** пройдет в известном жителям края парке семейного отдыха "Солнечный ветер".

Участник акции - известный актер, поэт, певец, философ **Никита ДЖИГУРДА.**

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№5 (май 2003г.)
Учредитель -
ООО "Издательство "ВН".

Адрес редакции:
г. Барнаул,
ул. Пролетарская, 113, оф. 204.
Тел. (3852) 23-24-13
E-mail: praktik@rol.ru.
г. Новоалтайск,
ул. Обская, 3. Тел. (232) 2-11-19.
E-mail: pepppost@novoalt.ru.

Главный редактор -
Козлова И.В.

Выпускающий редактор -
Пшеничный А.Г.

Начальник отдела
по связям с общественностью -
Полтанова Н.А.

Отдел рекламы - т. 23-24-13.

Компьютерная верстка -
Ибель О.Ю.
Корректор - Крашенинникова В.А.
Набор текста - Черняк С.С.

Подписано в печать
30.05.2003г. Печать офсетная.
Тираж - 4000 экз.
Цена свободная.

Свидетельство о регистрации
СМИ № ПИ-12-1644
от 4.02.2003г.,
выданное Сибирским окруж-
ным межрегиональным тер-
риториальным управлением
Министерства РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуни-
каций.

Все товары и услуги подлежат
обязательной сертификации.
Материалы, помеченные зна-
ком ■, размещаются на пра-
вах рекламы, точка зрения
авторов может не совпадать с
мнением редакции.

Отпечатано в типографии
ОАО «Алтайский полиграфиче-
ский комбинат»,
г. Барнаул, ул. Титова, 3.

Оглавление

Нет уз святее и крепче.	2-4
Анемия железодефицитная.	4-5
Недостатки искусственного вскармливания.	6-8
Реанимация при остановке сердца.	9
Развитие и поведение детей, перенесших перинатальное по- ражение центральной нервной системы.	10-11
Продолжаем знакомство с Диагностическим центром Алтай- ского края.	12-15
Волонтеры общественной организации «Вместе против рака»	16-17
Мужское бесплодие: есть решение.	18
ШАГ ЗА ШАГОМ ОТ НАРКОТИКОВ (Книга для подростков)...	19-22
Иссушающий белок.	23
Как правильно запивать лекарственные средства.	24-25
Поможем нашим помощникам. Советы от доктора А.Я. Пет- ренко.....	26-27
Учитесь стареть. Урок второй.	28-29
Частые респираторные заболевания и иммунитет с позиции врача общей практики.	30-31
Безопасный загар.	32
Проблемы жаркого лета.	33
Лечим мозоли.	34
Курить - здоровью вредить. Тест.	35
Диагноз – стресс.	36
Родинки... Опасно ли это?	37
«Зеленая косметика»: растения в наших кремах.	38
Наш гость: Никита Джигурда.	39-40



Нет уз святее и крепче

Ремнева Н.С. – координатор по Сибирскому федеральному округу Общественной комиссии при Председателе Совета Федерации по обеспечению равных прав и равных возможностей мужчин и женщин в России

В этом году 15 мая в девятый раз мы вместе со всем мировым сообществом отметили Международный день семьи, учрежденный в соответствии с решением ООН. На Алтае традиционно весь май посвящается различным активным действиям в интересах семьи, материнства и детства. Так было и в 2003 году, когда 15 апреля прошел финал смотра семей Алтая как экологический фестиваль семей «Начни с дома своего». Именно 15 апреля был объявлен месячник, посвященный семье, который развернулся в интереснейшую цепь различных акций, мероприятий, дел в районах и городах края.

Что касается России, то заметным федеральным событием стали **первые научные студенческие чтения**, посвященные Международному дню семьи, проведенные в Москве 15 мая – в Международный день семьи.

Они состоялись по инициативе Общественной комиссии при Председателе Совета Федерации

РФ по обеспечению равных прав и равных возможностей мужчин и женщин в России. В них приняли активное участие политики, в частности, депутаты Государственной Думы РФ, ученые, практики, а главное – молодежь! Основная аудитория – студенты Московского государственного социального университета (МГСУ), которые уже занимаются научной деятельностью в интересах семьи, семейной политики в России. Это была очень благодарная и благодарная аудитория, которая чутко внимала и бурно реагировала на любое интересное выступление. В качестве координатора по Сибирскому федеральному округу от названной общественной комиссии мне удалось поучаствовать и выступить на данных чтениях.

Особенно пришлось по душе и для дела выступление заместителя Председателя Совета Федерации РФ **Николаева Михаила Ефимовича**. Он выступил не только как крупный политический деятель, а скорее как мудрый, многое знающий человек, которому хотелось верить и верилось, что из всех ценностей жизни на Земле главная – семья! Как в том крылатом выражении: хорошая семья – это рай на Земле!

Он отметил, что в России в последние годы формируется новая идеология семейной политики, идет создание нового семейного законодательства, появилась новая отрасль – социальное обслуживание семей. Но вместе с этим растут пьянство, наркомания, преступность, идет падение нравственности, рушатся семьи. Необходимо сохранить в этих условиях семью, семейные традиции. Что они и делают в своей республике. Прежде всего, и это главное, – ведут **борьбу с бедностью семей**, обеспечивают занятость родителей, реализуют программу «Жилье», в первую очередь – для молодых семей. Выделяют им кредиты на 15 лет, которые полностью гасятся при рождении 3-го ребенка. При рождении ребенка, кроме государственного, выдается еще и свое, республиканское, пособие. Создан в правительстве республики Комитет по семье и детству. Десятый год подряд отмечают День матери, учрежден Знак матери. В республике – культ Матери! Учрежден также и День отца и специальный знак для хороших отцов. Выпущена в республике энциклопедия «Большая семья». С болью и тревогой он гово-

рил (что созвучно было с мнением многих) о том, что главная беда, которая «косит» семьи – даже не бедность, а **кризис духовности, моральное падение, девальвация самой человеческой жизни!** Нельзя заниматься только экономическими проблемами семьи. Нужна духовность! Понятие духовности – очень емкое, в нем – все!

Именно семья – транслятор духовности!

Доктрина духовности должна стать основой государственной семейной политики.

Как еще и еще раз подчеркнул М.Е.Николаев, путь к будущей здоровой России лежит через духовность! Это главное средство преодоления преступности, бездуховности, социально обусловленных заболеваний, социального сиротства.

Представители администраций регионов России очень высоко оценили научные студенческие чтения как форму общения разных поколений в решении жизненно важных проблем современности, особенно такой, как семья! Было предложено сделать такие чтения традиционными по всем вузам России в Дни семьи.

Осенью 2003 года в Москве состоится Всероссийский конгресс «Мир семьи».

Кстати сказать, была поддержана наша алтайская идея, которая родилась на краевом экологическом фестивале **«Начни с дома своего»**, о проведении на Алтае подобного, но уже **международного, фестиваля.**

Проблема сохранения России – это и вопрос воспроизводства россиян. По уровню рождаемости Россия находится на предпоследнем



На фото: на заседании Общественной комиссии при Председателе Совета Федерации.

месте в мире, после нас – лишь Болгария. Преобладают однодетные семьи, лишь каждая пятая семья имеет двоих детей и только 2% семей – многодетные. В 46 регионах России приняты свои подзаконные акты по поддержке молодой семьи.

С огромной тревогой говорила **С.П.Горячева - председатель Комитета Государственной Думы** о «расцвете» в России таких страшных явлений, как насилие над детьми, порнография с использованием детей, сексуальная эксплуатация детей, детоторговля за рубеж, а также о тех поправках, что сумел внести Комитет в действующий УК РФ, чтобы хоть в какой-то мере уменьшить зло! Комитет внес интереснейшие предложения о введении так называемого «детского» налога, о создании национальной кассы по поддержке семьи, как во Франции, отчисляя в нее часть сверхприбыли, получаемой теми, кто владеет теперь в России нефтью и газом. Но это пока проекты, к сожалению.

В выступлении **начальника департамента Министерства труда и социальной развития РФ Гордеевой М.В.** было отмечено то новое, что появилось за последнее время в социальной защите населения по отношению к се-

мье. В частности, разветвленная сеть учреждений для работы с семьей, сегодня более 3 тысяч – это тоже показатель государственной семейной политики. Крайне важно создавать и дальше в этом направлении более широкую инфраструктуру, чтобы шел не только рост учреждений, а чтобы они создавали единую систему для оказания помощи и поддержки любой семье.

Вызвали большой интерес выступления ученых Российской академии государственной службы при Президенте РФ, а больше всего поразили выступления студентов 4-5 курсов МГСУ по целому спектру проблем семьи, материнства, детства. Что главное, наши дети видят и пути решения, и предлагают их. Очень хочется, чтобы их услышали!

Но как бы ни был хорош чужой опыт, он, порой, как звон денег в чужом кармане: надо зарабатывать свой, реализовывать свою региональную семейную политику. Вот этим удалось поделиться и мне на данных чтениях, в какой-то мере преподнести наш, алтайский, вариант.

Большую роль в деле становления и развития молодой семьи, ее поддержки в трудных жизненных ситуа-

цях играет закон «**О молодежной политике**», принятый в крае в 2001 году.

Краевая комплексная программа «**Семья. Женщина. Дети.**» дает возможность вести последовательную работу на всех уровнях по поднятию престижа и ценности семьи, роли и ответственности родителей в обществе.

К числу наиболее значимых краевых законов, постановлений администрации края, различных ведомственных решений и мер, принятых за последние два года, стоит отнести законы **по поддержке сельского (семейного) подворья, по дополнительному пенсионному обеспечению матерей-героинь, по материальной поддержке малообеспеченных семей с несовершеннолетними детьми, по адресной помощи семьям с детьми, а также все те программы**, реализация которых позволяет вести профилактику безнадзорности и беспризорности детей, социального сиротства, борьбу с подростковой преступностью, с социально обусловленными заболеваниями, особенно наркоманией. Обеспечивается программная поддержка становления института патронатных семей. Их в крае уже **более 250**.

В канун Международного дня семьи утверждена на совете администрации края новая целевая программа «**Дети Алтая**». В ней три важнейших по сути подпрограммы: «**Здоровый ребенок**», «**Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних**» и «**Дети-инвалиды**».

Крайне важным направлением региональной семейной политики является **социальная помощь семьям**, не способным реализовывать по разным причинам те или иные свои функции. С этой целью проведена **социальная паспортизация всех семей**, составлен банк данных на семьи, нуждающиеся в адресной помощи и поддержке. В целом по краю **за 2002 год** была оказана помощь более чем **136 тысячам семей** с детьми на сумму более **76 млн. рублей**.

На совете администрации края одобрена **краевая целевая программа по адресной помощи семьям с детьми на 2003-2005 годы**.

Сегодня нет никакой другой более мощной национальной идеи, чем спасти семью. Спасти семью – означает спасти детей, а значит – Россию.

АНЕМИЯ

железодефицитная...

Н.А.Коровина, д.м.н., профессор,

И.И.Захаров, д.м.н., профессор.

Для чего нужно железо?

Железо – необходимый элемент, входящий в состав гемоглобина, миоглобина, многих ферментов (более 40) и белков. Железо, входящее в состав гемоглобина, играет центральную роль в транспорте кислорода из легких во все органы, ткани и клетки. Отдав клетке кислород, гемоглобин выводит из нее углекислый газ, то есть осуществляет дыхание клетки. Железо также входит в структуру мышечного белка, различных ферментов, отвечающих за нормальное функционирование кожи, слизистых оболочек, нервной иммунной и других систем. Важная роль принадлежит железу в процессах клеточного роста. Железо обладает высокой реакционной способностью, что необходимо для многих обменных процессов.



С другой стороны, не связанные ионы железа могут быть и опасны. Так, в результате некоторых реакций, протекающих с участием железа, образуются свободные радикалы, способные повредить клетке, а иногда приводящие ее гибели. В связи с этим выработались особые, очень тонкие и сложные механизмы всасывания, транспортировки и хранения железа в организме, позволяющие предотвратить повреждение и гибель клеток.

Сколько железа требуется организму ?

В организме взрослого здорового человека в среднем содержится около 3-4 г железа (40-50 мг на 1 кг массы тела).

Около 60%(2,4 г) всего железа находится в гемоглобине, 30% входит в состав ферритина (депо железа) и приблизительно 9% микроэлемента сосредоточено в белке, переносящем кислород в мышцы.

Меньшая часть железа – 1% - входит в состав ферментов, таких, как цитохромы, каталазы, пероксидазы и др..

Потребность организма в железе определяется его физиологическими потерями с калом, мочой, потом, слущивающимися клетками кожи, волосами, ногтями. Эти потери в среднем составляют 1 мг в сутки. У женщин и девочек-подростков физиологические потери железа с менструальной кровью увеличиваются до 1,5–2 мг в сутки.

Потребность в железе у беременных и кормящих женщин возрастает до 7–8 мг в сутки, т.к. железо расходуется при росте плода и плаценты, вскармливании малыша. Повышается потребность в железе и у спортсменов, т.к. железо нужно для построения мышечной ткани; кроме того, при интенсивных физических нагрузках повышаются потери железа. Так как **дети первых месяцев жизни быстро истощают запасы железа, полученные во внутриутробном периоде.**

У доношенных детей это происходит к **4–5 месяцу жизни**, а у недоношенных (преждевременно родившихся) детей - уже к **3–му месяцу жизни.**

О признаках дефицита железа, лечении и способах предотвращения дефицита железа у детей читайте в следующем номере.

Чем опасен недостаток железа у детей ?

Даже небольшой дефицит железа приводит к снижению работоспособности и ухудшению самочувствия и у детей, и у взрослых.

Но особенно чувствительны к недостатку железа маленькие дети. Так как железо участвует в построении некоторых структур головного мозга, недостаток его во внутриутробном периоде **у детей первых двух лет жизни** приводит к серьезным нарушениям обучаемости и поведения. Эти нарушения очень стойки, возможно, пожизненны.

У подростков дефицит железа приводит к нарушениям памяти и социального поведения, снижению интеллектуальных возможностей.

Кто находится в группе риска ?

В группы риска по развитию железодефицитной анемии входят люди с повышенными физиологическими потребностями в железе и /или повышенными потерями железа: женщины детородного возраста; беременные женщины ; женщины, кормящие грудью; дети первых двух лет жизни; подростки.

Риск развития железодефицитной анемии у детей первого года жизни повышается при:

- ◆наличии у родителей **вредных привычек** (курение, алкоголизм, токсикомания, наркомания);
- ◆наличии **профессиональных вредностей** (работа с вибрацией, радиацией, лаками, красками, нефтепродуктами, солями тяжелых металлов);
- ◆**осложненном течении беременности и родов;**
- ◆**неблагоприятной экологии места проживания** (радиация, загрязнение почвы, воды солями тяжелых металлов);
- ◆**неправильном вскармливании** (недостаточное поступление железа с пищей в связи с ранним искусственным вскармливанием, использованием неадаптированных молочных смесей, цельного коровьего или козьего молока, а также диета с недостаточным содержанием мясных продуктов).

Риск развития железодефицитной анемии повышается у детей с **ускоренными темпами роста; нарушениями кишечного всасывания, кровотечениями** (наследственные и приобретенные синдромы нарушенного переваривания и всасывания, хронические заболевания кишечника, глистные инвазии); При гормональном дисбалансе у подростков.

От редактора.

К нам в редакцию поступило очень большое число откликов на наши публикации, пропагандирующие грудное вскармливание. Были и такие вопросы: «Почему же тогда в продаже такое изобилие детских смесей?» и «Чем плохо коровье молоко, особенно если оно от своей коровы?». Для того, чтобы ответить на эти и другие вопросы наших читателей, мы обратились к специалисту.



Г.В. Кагирова,
главный педиатр
комитета по
здравоохранению
администрации края,
д.м.н., профессор

Недостатки Искусственного вскармливания

◆ При искусственном вскармливании существует постоянная опасность инфицирования, т.к. в молочных продуктах вредные бактерии развиваются очень быстро. Даже если используется только качественное питание, и бутылочки всегда тщательно моются, ребенок не защищен полностью от инфекций. В отличие от грудного молока, в молочных смесях не содержатся антиинфекционные факторы.

◆ У детей-искусственников больше шансов заболеть длительным поносом (продолжительность - больше двух недель). Это заболевание трудно поддается лечению и очень опасно, т. к. может наступить серьезное истощение организма.

◆ В коровьем молоке, на основе которого обычно готовятся искусственные молочные смеси, не содержится достаточного для ребенка количества витаминов, особенно витамина С. Поэтому детям-искусственникам раньше, чем детям, находящимся на грудном вскармливании, начинают давать фруктовый сок. А это не всегда благоприятно отражается на их незрелом кишечнике.

◆ Железо, содержащееся в коровьем молоке, усваивается хуже железа, которое входит в состав грудного молока, поэтому у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, может развиваться железодефицитная анемия - очень опасное заболевание.

◆ В коровьем молоке содержатся в избытке минеральные соли (кальций, фосфор, натрий, калий). Это может вызывать у грудничков судороги и спазмы мышц.

◆ В коровьем молоке содержатся более насыщенные жирные кислоты, чем в грудном, что не лучшим образом сказывается на развитии ребенка. Вместе с тем необходимый

Сопоставление состава женского и коровьего молока (на 100 мл)

Нутриенты	Женское молоко	Коровье молоко
Белки, г	0,9-1,3	2,8-3,2
Сывороточные белки, %	65-80	20
Казеин, %	35-20	80
Жиры, г	3,9-4,5	3,2-3,5
Линолевая к-та, %	13	1,6
Углеводы, г	6,8-7,2	4,8
<i>Минеральные соли:</i>		
Кальций, мг	34	120
Фосфор, мг	14	95
Натрий, мг	17	77
Калий, мг	50	143
<i>Микроэлементы:</i>		
Железо, мг	0,05	0,04
Цинк, мг	0,12	0,4
Йод, мкг	6	12
Селен, мкг	1,5-2	4
<i>Витамины:</i>		
А, мг	0,06	0,03
Е, мг	0,24	0,06
С, мг	5,2	1,1
В1, мкг	14	4,3
В2, мкг	37	156

для роста мозга холестерин и важная линолевая кислота содержатся в нем в недостаточных для ребенка количествах.

◆ Протеиновый казеин, содержащийся в коровьем молоке в избытке, трудно переваривается и выводится почками младенца.

◆ Недостаток важных аминокислот - цистина и таурина - отрицательно сказывается на развитии мозга ребенка.

◆ Коровье молоко не содержит фермент липазу, который отвечает за расщепление жиров. Поэтому оно переваривается труднее, дольше и может вызывать запоры.

◆ Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, чаще страдают различными видами аллергии, например, астмой или экземой, а также непереносимостью коровьего молока.

◆ Дети, хотя бы раз попробовавшие молоко из бутылочки, могут навсегда отказаться от груди.

Конечно, все ведущие производители стараются максимально приблизить последнее поколение искусственных молочных смесей (по их составу) к грудному женскому молоку. Однако создать полный его аналог пока не удалось никому.

Кормление грудью полезно и для здоровья самой матери. После родов у нее быстрее возвращается в норму матка, и быстрее рассасываются образовавшиеся во время беременности жировые отложения. У женщин, кормивших грудью, гораздо больше шансов избежать онкологических заболеваний молочных желез и половых органов. Кормление грудью благоприятно влияет на психику женщины - она становится более уравновешенной, доброй и умиротворенной.

Важна и экономическая сторона вопроса. Грудное молоко достается бесплатно, поэтому при естественном вскармливании семья может сэкономить значительные средства. Если ребенок здоров и развивается нормально, то ему вплоть до 6-месячного возраста достаточно грудного молока. При искусственном вскармливании малышу в

Преимущества грудного вскармливания

1. Материнское молоко содержит наиболее подходящие для грудного ребенка протеины, жиры, ферменты, гормоны, витамины, минералы, микроэлементы и другие биологически активные и пищевые вещества, обеспечивающие правильное развитие всех его систем и органов.

2. Все пищевые вещества, входящие в состав грудного молока, содержатся в нем в необходимых для ребенка количествах и легко и быстро усваиваются.

3. Присутствующие в грудном молоке антитела и иммунные комплексы предохраняют ребенка от болезнетворных микроорганизмов и вирусов. Поэтому дети, вскармливаемые молоком матери, надежно защищены от инфекционных и вирусных заболеваний. Они также значительно реже, чем дети-искусственники, подвержены аллергическим заболеваниям.

4. Грудное вскармливание оказывает благоприятное влияние на нервную систему ребенка и его психику. Во время кормления грудью между матерью и ребенком устанавливается тесный эмоциональный контакт. Это помогает маленькому человечку нормально развиваться в психоземotionalном плане и служит предпосылкой того, что впоследствии у него будут складываться хорошие, добрые отношения с окружающим миром.

Доказано, что люди, вскормленные грудным материнским молоком, зачастую и интеллектуально, и эмоционально гораздо богаче тех, кто был его лишен. Есть данные, свидетельствующие о том, что асоциальное поведение, жестокость по отношению к окружающим и животным, трудности в общении с противоположным полом, снижение родительских чувств гораздо чаще встречаются у людей, никогда не знавших вкуса материнского молока.

5. Кто вскормлен молоком матери, до конца своих дней гораздо реже подвержен таким серьезным заболеваниям, как атеросклероз, сахарный диабет, лейкоз, и др.

6. И наконец, малыша, находящегося на грудном вскармливании, можно безошибочно определить по особому блеску глаз, бархатистости кожи и упругости мышц, веселому нраву и спокойному поведению.

◀ течение полугода требуется в среднем 45 банок по 500 г заменителей грудного молока. В связи с



их немалой стоимостью родителям придется тратить довольно большие деньги.

Нельзя недооценивать и тот факт, что при грудном вскармливании необходимое для малыша молоко всегда «под рукой» и всегда готово к употреблению. Его не надо ни подогреть, ни остудить. Оно всегда стерильно и никогда не портится.

Материнское молоко - идеальная пища для грудного ребенка. Оно дает малышу все необходимые для нормального развития питательные вещества и защищает от болезней. Научно доказано, что у каждой женщины - строго индивидуальный состав грудного молока, который меняется в зависимости от возраста ребенка, от климатических условий, времени года и даже суток. Отсюда следует, что ни один из заменителей женского молока не может в принципе полностью соответствовать его натуральному составу.

В грудном молоке содержатся *антиинфекционные и антивирусные* факторы, предохраняющие ребенка от болезней. К ним относятся:

- белые кровяные тельца (лейкоциты), убивающие бактерии;
- антитела (иммуноглобулины) многих распространенных инфекций. Пока организм ребенка не начал вырабатывать свои собственные антитела, они надежно защищают его от различных инфекционных заболеваний;
- вещество, называемое бифидус-фактором, способствует росту в кишечнике ребенка специальных бактерий *Lactobacillus bifidus*, которые препятствуют размножению вредных бактерий и тем самым предохраняют ребенка от кишечных расстройств, в т. ч. от поноса;
- лактоферрин, предотвращающий рост ряда вредных бактерий, для жизнедеятельности которых необходимо железо. Связывая железо, он лишает эти бактерии питания.

Вот почему дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют респираторными заболеваниями и меньше страдают ки-

шечными расстройствами. Даже заболев, они переносят болезнь легче и выздоравливают быстрее, чем дети-искусственники.

Десять шагов к успешному грудному вскармливанию (Документ ВОЗ/ЮНИСЕФ)

Каждому учреждению, обеспечивающему родовспомогательные услуги и помощь новорожденным, следует:

1. иметь документ по политике в отношении грудного вскармливания, который в установленном порядке доводится до сведения всего медицинского персонала;
2. обучать весь медицинский персонал навыкам, необходимым для осуществления этой политики;
3. информировать всех беременных женщин о преимуществах и правильном осуществлении грудного вскармливания;
4. помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение получаса после родов;
5. показывать матерям, как кормить грудью и как сохранять лактацию, даже если они должны быть отделены от своих детей;
6. не давать новорожденным никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями;
7. практиковать совместное размещение матери и ребенка (разрешать матерям и грудным детям находиться в одной палате круглые сутки);
8. поощрять грудное вскармливание по требованию ребенка;
9. не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь, называемых сосками или пустышками;
10. поощрять организацию групп поддержки практики грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома.

РЕАНИМАЦИЯ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

Иногда прогноз выздоровления или даже жизнь больного зависит от своевременно начатых и грамотно проведенных «до-врачебных» мероприятий. Очень важно знать основные принципы оказания само- и взаимопомощи при различных внезапных состояниях.

Мероприятия сердечно-легочной реанимации (СЛР) делят на основные и специализированные. Основные - это обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких (ИВЛ) и непрямой массаж сердца. Остальные мероприятия требуют применения лекарственных средств и реанимационного оборудования и относятся к специализированным.

Выживаемость больного при остановке сердца зависит от трех главных факторов:

- *раннее распознавание остановки кровообращения;*
- *немедленное начало основных реанимационных мероприятий;*
- *вызов реанимационной бригады для проведения специализированных реанимационных мероприятий.*

ОСНОВНЫЕ РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Первоочередная задача реаниматора - оценить у обнаруженного в бессознательном состоянии человека проходимость дыхательных путей, функцию дыхания и гемодинамику. Последовательность действий следующая.

- Убеждаются в отсутствии реакции на внешние раздражители (голос, прикосновение и т.д.).
- Вызывают помощников и реанимационную бригаду.
- Правильно укладывают реанимируемого и обеспечивают проходимость дыхательных путей.
- Проверяют наличие самостоятельного дыхания.
- Если самостоятельное дыхание отсутствует, начинают искусственную вентиляцию легких (два медленных полных выдоха рот в рот).
- Проверяют, есть ли пульс.

Начинают непрямой массаж сердца в сочетании с ИВЛ и продолжают их до прибытия реанимационной бригады.

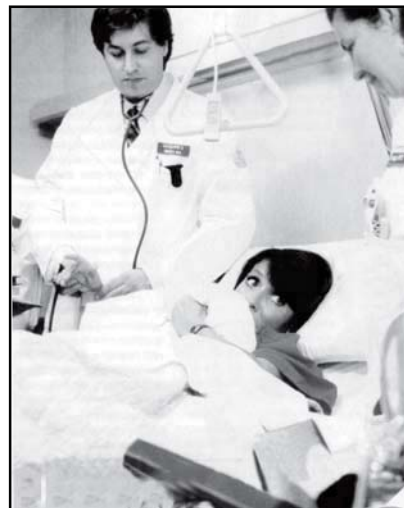
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

может выполняться без каких-либо трудностей путем разгибания головы (при отсутствии противопоказаний).

ТЕХНИКА

Занять положение сбоку у головы пострадавшего. Положить руку на лоб так, чтобы 1-й и 2-й пальцы находились по обе стороны носа, другую руку подвести под шею. Разнонаправленным движением рук разогнуть голову назад, при этом рот обычно открывается. Запрокидывание головы должно осуществляться без насилия до момента появления препятствия.

Сделать 1-2 пробных вдоха пострадавшему. Если воздух в легкие не проходит - приступить к восстановлению проходимости верхних дыхательных путей. Повернуть голову на бок, раскрыть рот, зафиксировать челюсти перекрещенными 1-м и 2-м пальцами. Ввести в рот сомкнутые выпрямленные 2-й и 3-й пальцы другой руки (можно обернуть пальцы платком, бинтом, куском материи, если это не потребует затрат времени). Быстро, тщательно



но круговым движением проверить полость рта, зубы. При наличии инородных тел (слизи, сломанных зубов, протезов и др.) захватить их и гребным движением пальцев удалить. Снова проверить проходимость дыхательных путей. **В некоторых случаях из-за спазма жевательных мышц рот может остаться закрытым.** В подобных ситуациях следует немедленно приступить к открытию рта. При этом необходимо добиваться смещения нижней челюсти кпереди: нижние зубы должны выступать относительно верхних. Это увеличивает просвет гортани и освобождает дыхательные пути от запавшего языка. Существуют следующие способы открытия рта.

◆ Двусторонний захват нижней челюсти. Спасатель размещается сзади или сбоку от головы пострадавшего. Большой палец в положении упора по соответствующим сторонам подбородка, остальные пальцы располагаются под нижней челюстью. После запрокидывания головы и выведения нижней челюсти противоположно направленным движением с упором на подбородок сместить нижнюю челюсть книзу, кпереди и одновременно открыть рот.

◆ Передний захват нижней челюсти. Положить кисть на лоб и запрокинуть голову. Первый палец другой кисти ввести в рот за основание передних зубов. Остальными пальцами обхватить подбородок, движением книзу открыть рот и одновременно подтянуть нижнюю челюсть кпереди.

(продолжение - в след. номере)

РАЗВИТИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ПЕРИНАТАЛЬНОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Хабарова Л.М., Емельянова Т.А., Козлова Л.Д., Михайлова Л.В.
(кафедра педиатрии ФУВ, АГМУ, детские поликлиники №5, №6 г.Барнаула)

Группа специалистов обследовала в динамике более 150 детей первого года жизни, которые перенесли перинатальное поражение центральной нервной системы, и именно по результатам их наблюдений был подготовлен этот материал.

Заболевания нервной системы и психические расстройства являются самыми частыми инвалидизирующими состояниями в детском возрасте.

Большинство из них являются следствием неблагоприятного течения беременности и родов и проявляются в самом раннем возрасте как перинатальное поражение центральной нервной системы (ППЦНС). Даже нетяжелые поражения при отсутствии своевременного комплексного лечения часто оставляют после себя остаточные проявления патологии. У таких детей в дальнейшем развиваются нарушения в поведении и специфические расстройства обучения (СРО), которые проявляются нарушением моторики, чтения, письма, счета, речи. Распространенность СРО даже среди детей, имеющих нормальный интеллект, достигает 10-25%.

Этот факт не должен оставлять равнодушными не только врачей, но и родителей, так как успех лечения во многом зависит от правильного выполнения ими врачебных рекомендаций. Активное участие родителей важно и потому, что перинатальным повреждением ЦНС обусловлены многие индивидуальные особенности физической и интеллектуальной сфер развивающегося организма, и знание родителями критериев нормального развития позволяет своевременно определять динамику состояния ребенка на фоне лечения и реабилитации. Ведущими проявлениями перинатального поражения центральной нервной системы до 1 года включительно являются отставание в развитии и нарушения поведения, что бывает трудно установить неврологу на поликлиническом приеме без помощи родителей.

○ **В 3 месяца** более заметны были нарушения в двигательной сфере, нарушения поведения и развития (НПР). У детей отмечается отставание в формировании общих движений (ДО) - дети в положении на животе плохо опираются на предплечья и не поднимают голову, не пытаются захватить руками игрушку, висящую низко над грудью.

Зрительные ориентировочные реакции, такие, как фиксация взгляда на лице говорящего с ребенком, эмоционально-речевые реакции (комплекс оживления, улыбка, гуление при обращении к ребенку) также бывают снижены.

Важно родителям подмечать и другие особенности: сон, а именно - длительность засыпания, сам характер сна, поведение ребенка, аппетит (нормальный, сниженный, повышенный, избирательный), характер бодрствования, а именно - раздражительность, плаксивость, малоcontactность даже при общении с ними родителей.

Уже в 3 месяца у детей могут выявляться разнообразные привычные патологические действия: сосание соски, сосание пальца, яктации (раскачивания головой), высовывание и сосание языка, закусывание губы. Обязательно обратите внимание врача на выявление у вашего малыша таких «вредных привычек».

○ **В 6 месяцев** также у детей с такими отклонениями может происходить задержка формирования общих движений (ДО), таких, как умение переворачиваться с живота на спину или умеренное отставание в развитии движений рук (умение уверенно брать игрушку в любом положении, перекладывать в другую руку).

В этом возрасте важно обратить внимание на отставания в формировании активной речи (необходимо произносить первые слоги — начало лепета), снижение слуховых ориентировочных реакций (СОР). Дети должны по-разному реагировать на свое и чужое имя).

Спорно мнение, что сосание пальца в этот период связано с прорезыванием первых зубов.

○ **К 9 месяцам** у детей, перенесших перинатальное поражение центральной нервной системы, отмечается улучшение в становлении моторных навыков. Однако умеренная задержка развития у таких детей (должны ходить, придерживаясь за предметы, уметь действовать с предметами в зависимости от их свойств, должны пить из чашки, придерживая ее руками, спокойно относиться к высаживанию на горшок, понимать речь, на вопрос «Где?» находить взглядом знакомые предметы) – остается.

К 9 месяцам идет развитие активной речи (ребенок должен подражать взрослому, повторяя слоги). Если у ребенка отмечается отставание всех этих навыков – необходимо согласовать тактику лечебных и профилактических мероприятий с врачом.

○ **В возрасте 12 месяцев** задержка развития наблюдается у большого числа детей, перенесших перинатальное поражение центральной нервной системы, практически по всем критериям, кроме ЗОР (умение различать предметы по форме, знакомых на фотографии). Сохраняется умеренная задержка развития общих движений (ходьба без поддержки), задержка формирования действий с предметами (выполнение разученных действий с предметами: катает, водит, кормит и др.), навыков и умений (самостоятельно пить из чашки). Дети испытывают трудности в социальном поведении, они негативно или равнодушно относятся к общению с другими детьми, недостаточно сформирована понимаемая (выполнение некоторых поручений) и активная речь (необходимо иметь словарный запас не менее 5 слов).

Довольно значительные изменения сохраняются и в поведении - нарушение сна, характера бодрствования, снижение аппетита, а из привычных патологических действий такие, как сосание соски, сосание пальца, трихотилломания, высовывание языка.

Специалисты обратили внимание, что нарушения в поведении и развитии у детей, перенесших ППЦНС, преобладают над неврологическими нарушениями, и их количество к 1 году жизни даже увеличивается, несмотря на положительную динамику в неврологическом статусе.



æ Большую роль для гармоничного развития играет доброжелательная, спокойная обстановка в окружении ребенка. И это становится особенно важно для детей с ППЦНС, с незрелой, ранимой нервной системой.

æ Социальное окружение стимулирует познавательные и речевые функции, дает образец речи. Известно, что в семьях, бедных речевыми побуждениями, дети говорят мало или начинают говорить поздно. Отставание в речевом развитии у таких детей нередко сопровождается и общим отставанием в развитии, в то время как природные интеллектуальные и речевые способности у них могут быть совершенно нормальными.

æ Важным в формировании как эмоционально-речевых, познавательных функций, так и двигательных навыков является наличие у ребенка соответствующих его развитию игрушек.

æ Массаж, гимнастика также способствуют более раннему и полноценному становлению движений и навыков. Ограничение двигательной активности в раннем возрасте ведет к задержке нервно-психического развития ребенка.

С целью коррекции, а также предупреждения прогрессии задержки развития и нарушений в поведении, необходимо уже в раннем возрасте подключать к реабилитации этих детей педагогов, психологов и логопедов с активным обучением родителей, которые первыми должны быть заинтересованы в успешном развитии своего ребенка.

Продолжаем знакомство с Диагностическим центром Алтайского края



Наш собеседник – Константин Владимирович Смирнов,
заведующий отделением функциональной диагностики заболеваний нервной и мышечной систем

Диагностический центр по праву считается учреждением, где проводятся уникальные методы исследования, часть из которых изобретены и внедрены в практику его сотрудниками.

Одним из таких подразделений является отделение функциональной диагностики заболеваний нервной, мышечной систем, которое было организовано с начала открытия Центра в 1993 году.

Отделение функциональной диагностики заболеваний нервной и мышечной систем

В отделении сосредоточены все методы функциональной и ультразвуковой диагностики заболеваний нервной системы, которые позволяют проводить полноценное комплексное исследование пациентов с различными видами заболеваний центральной и периферической нервной систем, нервно-мышечного аппарата, патологии сосудов головного мозга, а также осуществлять динамический контроль в процессе лечения, что, безусловно, является важным для врачей-клиницистов краевых, городских

и межрайонных лечебных учреждений.

Главной заслугой работников отделения я назвал бы даже не то, что в нем сосредоточено уникальное оборудование, освоены сложнейшие высокоинформативные методики, а то, что востребованность таких сложных исследований постоянно возрастает.

На мой взгляд, это говорит о двух вещах – значительном повышении уровня квалификации специалистов: неврологов, нейрохирургов, ангирихирургов, профпатологов и др., и их готовность, скорее, потребность и необходимость в использовании предлагаемых нами сложных методик и о том, что специалисты отделения смогли донести до своих коллег информацию о возможностях отделения, информативности используемых им методов.

На базе отделения прошли обучение и усовершенствование более 600 врачей из г.Барнаула, районов и городов Алтайского края и регионов Российской Федерации.

Коллективом отделения подготовлены 10

научно-практических конференций врачей функциональной диагностики, за 10 лет опубликовано более 350 печатных работ, из них 35 - в центральной печати и 10 - в зарубежной.

Ведется большая научно-исследовательская работа, результатом которой стала защита 5-и кандидатских и 1-й докторской диссертации. Сотрудникам отделения за время работы выданы 5 патентов на изобретение новых диагностических методов исследования центральной нервной системы.

Методы исследования
Несмотря на сложность, специфичность отдельных терминов,

которые мне приходится использовать, я бы считал необходимым рассказать о некоторых методах исследования, проводимых в отделении. Может быть, такая информация поможет и специалистам, и больным осознать, как стремительно развиваются технологии, насколько глубоко они позволяют оценить состояние того, что же происходит с больным, составить прогноз, откорректировать лечение, а главное, добиться понимания и вселить надежду при самых сложных диагнозах.

Такие методы диагностики, как **магнитная стимуляция пирамидного тракта, афферентных и кортиконуклеарных путей, холтеровское мониторирование ЭЭГ, вызванные потенциа-**



**Заведующий отделением, к.м.н.
Константин Владимирович СМЕРНОВ**

лы зрительные, слуховые, эндогенные, соматосенсорные и кожный симпатический вызванный потенциал, выполняются только в отделении функциональной диагностики.

Магнитная стимуляция является адекватным и высокоинформативным методом тестирования функции головного и спинного мозга.

Основным преимуществом метода магнитной стимуляции является **возможность воздействия на недоступные другим путем структуры нервной системы**. Исследование можно проводить прямо через одежду.

На данное исследование могут быть направлены пациенты со следующими заболеваниями: дегенеративные и демиелинизирующие заболевания центральной нервной системы (рассеянный склероз, атаксия Фридрейха, синдром Гийена-Барре, боковой амиотрофический склероз и др.); нарушение мозгового кровообращения, в том числе и в остром периоде инсульта с целью оценки состояния коры головного мозга; воспалительные и токсические процессы (неспецифические менингомиелиты и миелиты и др.); травматические заболевания (контузия спинного мозга, компрессионный перелом и др.); остеохондроз позвоночника; детский церебральный паралич; контроль за эффективностью

лечения и прогрессированием заболеваний.

Вызванные потенциалы (ВП) отражают функциональную активность центральной нервной системы (ЦНС) и дают информацию об анатомической локализации и тяжести поражения, в том числе и на стадии, когда клинически еще нет проявлений. Считаю нужным перечислить те основные неврологические заболевания, при которых необходимо мультимодальное исследование ВП:

Рассеянный склероз и другие демиелинизирующие заболевания.

○ Нарушение мозгового кровообращения, инсульт (оценка состояния коры и стволовых структур мозга).

○ Опухоли головного мозга (супра- и субтенториальной локализации).

○ Метаболические и токсические нарушения; гепатоцеребральная дистрофия.

○ Нейродегенеративные заболевания.

○ Эпилепсия.

○ Деменция различного генеза.

○ Черепно-мозговая травма.

○ Состояния, связанные с нарушением сознания: кома, вегетативные состояния.

Проводит исследование опытный высококвалифицированный специалист - кандидат медицинских наук **Смирнова Юлия Викторовна**.

Для оценки ряда высших корковых функций мозга человека применяются **эндогенные вызывающие потенциалы методики**. Данный метод функциональной диагностики **показан при таких заболеваниях, как** деменция различного генеза; определение функциональной зрелости интеллекта у детей; профотбор (профессии, связанные с интеллектуальной деятельностью, а также профессии, связанные с быстрым принятием решений в экстремальных ситуациях); оценка выраженности когнитивных нарушений у детей с отклонениями в поведении; оценка процессов старения; оценка побочного действия препаратов; оценка прогноза сохранности интеллекта у больного при выходе из комы и др..

Соматосенсорные вызванные потенциалы. Метод применяется при таких заболеваниях, как рассеянный склероз; невропа-

тии и поражение корешков; плечевые и пояснично-крестцовые плексопатии; поражения различных отделов спинного мозга; диагностика смерти мозга; определение тяжести повреждения мозга и возможных последствий травмы и комы; оценка нарушений сенсорных функций у больных истерией.

Показанием для проведения метода исследования **зрительных вызванных потенциалов** служат следующие состояния: нарушение мозгового кровообращения и другие цереброваскулярные расстройства; неврит зрительного нерва или травматическое его повреждение; опухоли головного мозга, энцефалиты и другие церебральные процессы; наследственные и другие атрофии зрительного нерва; токсические невропатии; заболевания сетчатки; повреждения зрительной коры; психогенная слепота у истерических больных; «ле- ▶



Врач, к.м.н.
Юлия Викторовна СМЕРНОВА

«...новый» глаз у детей; мониторинг при хирургии аденомы гипофиза и других операциях; оценка сохранности зрительных функций у больных с нарушением сознания; агравация; симуляция.

За последние годы отмечается постоянное увеличение количества выполняемых сложных методов диагностики, которые, к примеру, в 2002 году составили 47% от общего числа проведенных исследований.

Одним из сложных и трудоемких методов функциональной диагностики является **электронейромиография (ЭНМГ)** – метод функциональной диагностики заболеваний периферической нервной и мышечной систем. Данный метод в отделении выполняет опытный, грамотный и высококвалифицированный врач функциональной диагностики **Лямина Ольга Владимировна**. Спектр патоло-

гических состояний, диагностируемых методом ЭНМГ, огромен; в данном обзоре мы коснемся лишь ряда из них.

Остеохондроз позвоночника – недуг, постигший значительную часть взрослого населения. Тактика лечения во многом зависит от стадии заболевания и от степени вовлечения нервных образований в патологический процесс. Метод ЭНМГ позволяет оценить функциональное состояние спинного мозга, нервных корешков, периферических нервов и мышц конечностей при остеохондрозе позвоночника, что не только способствует постановке правильного диагноза, но и дает неоценимую информацию не только об уровне и характере поражения, но и о степени активности патологического процесса на момент исследования.

Ряд профессиональных вредностей может приводить к нарушению функции периферических



Врач Лариса Владимировна ОСИНЦЕВА, медсестра Елена Александровна ЧЕРТОВА

нервов конечностей. Так, работающие в условиях вибрации (механизаторы, трактористы, водители большегрузного транспорта, рабочие некоторых ремонтно-строительных и промышленных предприятий); а также лица, имеющие продолжительные физические нагрузки на руки (штукатуры-маляры, доярки, кондитеры и др.) предъявляют жалобы на ноющие боли в руках, онемение и зябкость кистей, их слабость, нарушение окраски кожных покровов.

Хочется обратить внимание, что именно ЭНМГ позволяет диагностировать поражение нервной системы при клещевом энцефалите (в том числе и после перенесенной так называемой лихорадочной формы клещевого энцефалита).

ЭНМГ является приоритетным (а иногда и единственным) методом диагностики для большого круга на-

следственных нервно-мышечных заболеваний, таких, как спинальная амиотрофия Верднига – Гоффманна, Кугельберг – Веландер; невральная амиотрофия Шарко – Мари – Тутта, Русси – Леви; болезнь Фридрейха; болезнь Штрюмпеля.

Большим сахарным диабетом целесообразно своевременно проходить ЭНМГ с целью выявления начальных (доклинических) проявлений диабетической полиневропатии, поскольку раннее лечение данного осложнения улучшает отдаленный прогноз.

При травмах позвоночника, плечевого пояса, таза, конечностей нередко имеется сочетанное поражение костных, сосудистых и нервно-мышечных структур. **ЭНМГ позволяет диагностировать возможные поражения нервных образований** на уровне спинного мозга, спинномозговых корешков, плечевого и по-



Врач Ольга Владимировна ЛЯМИНА

яснично-крестцового нервных сплетений, периферических нервов и мышц. **ЭНМГ обладает высокой информативностью** в различные сроки после травмы, в том числе, в отдаленные сроки.

«Самая замечательная поверхность на Земле – это человеческое лицо», – сказал философ. С этим утверждением сложно не согласиться. Когда возникает неблагополучие на лице, например, его асимметрия («перекос»), обусловленная невротией лицевого нерва, **метод ЭНМГ позволяет диагностировать заболевание и наблюдать его динамику в процессе проводимого лечения.** Лицевые боли, обусловленные невралгией тройничного нерва, также являются показанием для проведения ЭНМГ.

В периоды интенсивного роста у детей и подростков может наблюдаться отставание функционального созревания не-

рвной ткани периферических нервов конечностей от роста длинных трубчатых костей. **ЭНМГ поможет выявить** ранние субклинические проявления полиневропатии у таких пациентов с целью назначения адекватной вспомогательной терапии.

Являясь методом объективной оценки функции периферической нервной системы, ЭНМГ помогает врачам медико-социальной экспертизы в оп-



Врач Маргарита Викторовна ИВАНЦОВА, медсестра Юлия Ивановна ЖАВИНИНА



Врач Евгения Владимировна ГРАФ, медсестра Светлана Михайловна ТАРАСЕНКО



Врач Ирина Владимировна ТРИФОНОВА, медсестра Олена Юрьевна РОМАНОВА

ределении критериев утраты трудоспособности, в решении вопросов медицинской и социальной реабилитации пациентов.

Также ЭНМГ применяется в стоматологической практике при таких состояниях, как полное или частичное отсутствие зубов, неправильный прикус, патологическая стираемость зубов, патология височно-нижнечелюстного сустава и при динамическом контроле в

процессе протезирования зубов и исправления прикуса, контроле качества.

В урологической практике ЭНМГ применяется при хронических воспалительных и невоспалительных заболеваниях мочевого пузыря, различных формах недержания мочи, нарушениях иннервации мочевого пузыря, контроле в процессе лечения.

Знакомство с возможностями отделения впечатляет. Но самое главное, что все эти уникальные методики доступны жителям края. Число исследований за последние годы возросло вдвое и достигло в 2002 году более 20 тысяч исследований. В планах – техническое перевооружение, установка более сложной и «грамотной» техники. Видимо, именно такой уровень работы говорит о качественной медицинской помощи.

Радиотерапия является мощным видом лечения, которое иногда может сильно влиять на здоровые ткани и вызывать побочные эффекты. Когда болезнь после интенсивного лечения отступает на второй план, часто больше неудобств и беспокойства вызывают именно они. Небрежные и простые правила и советы, о которых говорил доктор, казались перед предстоящей лучевой терапией такими второстепенными, а сейчас они просто необходимы, но всплывают в памяти в общих чертах. «Давайте вспомним их вместе» - именно в этом видят одну из своих задач

ВОЛОНТЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА»

Побочные проявления после лучевой терапии имеют место не всегда, и их тяжесть зависит от особенностей организма пациента, а также от типа облучаемой опухоли, дозы, доступности облучаемого участка.

Побочные эффекты проявляются только после некоторого количества сеансов, большинство которых временны и уменьшаются по окончании лечения.

Побочные проявления могут быть **общими и местными**.

Такие проявления, как **усталость, слабость, потеря аппетита, тошнота** могут возникать независимо от участка тела, подвергающегося лечению.

Для уменьшения указанных проявлений - старайтесь чаще отдыхать, используйте высококалорийную, богатую витаминами, микроэлементами пищу. Незадолго до сеанса облучения необходимо принять небольшое количество пищи, выпить сока.

Если общие явления со временем не уменьшаются - обращайтесь к врачу-радиологу.

Местные проявления чаще всего проявляются на коже. Кожа на облучаемом участке иногда краснеет, раздражается. Они обычно исчезают вскоре после окончания курса лечения.

Старайтесь без необходимости не тревожить облучаемый участок кожи; не применяйте местно на коже в зонах облучения косметики, спиртосодержащей парфюмерии.

Мыть облучаемые участки кожи следует теплой (но не горячей) водой, желательно с детским мылом. Нельзя как греть облучаемые участки кожи, так и переохлаждать. В случае необходимости брить в облучаемом месте лучше, используя электробритву.

При нарастании лучевой реакции со стороны кожи врач-радиолог назначит нанесение необходимых мазей. Для профилактики можно использовать метилурациловую, солкосерилловую мази, актовегин 1 раз в день на ночь, но перед сеансом облучения кожа должна быть чисто вымытой и сухой.

Часто при облучении **области живота, брюшной полости, органов малого таза (прямая кишка, мочевой пузырь, предстательная железа)** возникает тошнота (иногда вплоть до рвоты), диарея (жидкий стул). Для лечения указанных симптомов есть ряд медикаментозных средств. Поговорите об этом с лечащим врачом, врачом-радиологом.

Для профилактики неприятных последствий ограничьте (либо исключите полностью) в питании продукты, вызывающие брожение (яблоко, виноград, молоко).

При жидком стуле можно применять адсорбирующие и вяжущие средства растительного происхождения (отвары: кора дуба, корки граната,



сушеная черемуха). При возникновении лучевого цистита (воспаление мочевого пузыря) для профилактики осложнений используйте мочегонные сборы, отвары (семя укропа, брусничный лист, медвежьих ушки). Профилактика лучевого ректита (воспаления прямой кишки) - заключается в применении ректальных свечей с метилурацилом, микроклизм с теплыми отварами трав (ромашка, череда), масла шиповника, желе солкосерила, подогретой метилурациловой мази.

Основные побочные эффекты при облучении **в области грудной клетки (опухоли легкого, пищевода, молочной железы, лимфогранулематоз)** связаны с реакциями со стороны легких и пищевода.

При реакции со стороны дыхательного тракта:

- используйте отхаркивающие, противокашлевые сборы;
- сироп солодки, пертуссин, стоптуссин и др.;
- при необходимости врачам Вам могут быть назначе-

ны антибактериальные препараты.

Эзофагиты (раздражение пищевода) проявляются частую болями при глотании. *При этом советуем:*

- исключите острую, раздражающую, горячую пищу;
- прежде чем выпить газированную воду, подождите, пока не выйдут пузырьки;
- исключите также прием сухой пищи;
- больше пейте жидкости;
- перед основным приемом пищи выпейте сок либо съешьте сметану, кусочек сливочного масла;
- держите в морозилке кусочки льда - для уменьшения боли можно их периодически рассасывать.

Основные побочные проявления при облучении области головы и шеи (опухоли лор-органов, щитовидной железы) связаны с реакциями со стороны слизистой оболочки полости рта, языка, носоглотки и пищевода (сухость во рту, появление вязкой, тягучей слюны, извращение вкуса, боли при глотании).

Основные рекомендации:

- ◆ *исключить все острые, крепко-соленые, твердые продукты, жареную, горячую пищу, алкоголь;*
 - ◆ *сухую пищу желательна размачивать;*
 - ◆ *пейте больше жидкости;*
 - ◆ *чистите зубы 3-5 раз в день;*
 - ◆ *полощите рот минеральной водой «Борджоми» без газа, настоями трав (ромашка, череда, шалфей, календула, чистотел), раствором фурацилина, 0,02% водным раствором хлоргексидина;*
 - ◆ *перед приемом пищи брать в рот 1 ч.л. состава, который не обязательно глотать (1 часть облепихового масла и 3-4 части растительного или оливкового масла), либо кусочек сливочного масла, сметану.*
- При выраженных реакциях врач-радиолог назначит дополнительные лекарственные препараты для купирования побочных эффектов.



В ГУЗ «Узловая больница на ст. Алтайская ФГУП Западно-Сибирская железная дорога МПС РФ» применяется современное медицинское оборудование, позволяющее использовать эффективные методы диагностики и лечения

г. Новоалтайск,
ул. Прудская, 10а
(взр. пол-ка): 2-08-91;
ул. Хлебозаводская, 3
(стационар): 2-31-51

Лиц. №Г 962495 от 29.05.02 выд. Алт. кр. гос. комитета по лицензированию и аккредитации мед. деятельности

В гинекологии:
метод гистероскопии для диагностики предраковых заболеваний, лечение гинекологических заболеваний диодным лазером.

В стоматологии:
лечение и эстетическая реставрация зубов; снятие зубного камня и профилактическая чистка зубов с помощью стоматологических сканеров, в основе которых лежат ультразвуковые колебания.

В терапии:
суточное мониторирование А/Д и ЭКГ позволяет диагностировать артериальную гипертензию, ишемию миокарда, нарушения ритма (которые не определяются другими методами исследования), оценивать эффективность проводимой медикаментозной терапии, проводить коррекцию лечения и устанавливать показания к электрокардиостимуляции.

Широко представлены традиционные методы лечения:

- иглорефлексотерапия;
- мануальная терапия;
- гирудотерапия;
- разл. виды лечебного массажа

Мужское бесплодие: ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

Принесет ли XXI век отрезвление от упоительных побед прошедшего столетия, когда казалось, что человеку все подвластно во Вселенной, и мы безоглядно врывались в космические пространства, земные недра и глубину морскую, искали удовольствий и наслаждений, ни в чем не видя ограничений?

Мы сейчас оказались перед проблемой ухудшения репродуктивного здоровья и различных форм патологии у потомства. К примеру, 50% бесплодных браков являются следствием нарушения мужской репродуктивной системы. Специалисты, и в их числе **доктор-уролог Валерий ЖУКОВ, наш сегодняшний собеседник**, считают, что причина этого - революции XX века: от политических и технологических до сексуальной.

- И все-таки, Валерий Николаевич, нельзя ли попытаться эти причины конкретизировать?

- Так все очень конкретно - нарушение репродуктивной функции у мужчин встречается довольно часто. Заболеванию чаще подвержены люди определенных профессий и географических зон, а выше риск заболеть - у перенесших инфекционные поражения простаты и другие воспалительные заболевания мочеполовой системы.

- И мужское бесплодие излечимо?

- Во всяком случае, в последние годы ситуация изменилась к лучшему. Создаются специализированные центры, отделения в лечебных учреждениях, где в полном объеме и на современном уровне желающие стать отцами могут получить и диагностическую, и лечебную помощь.

- В вашей практике были случаи, когда пациенты решали свою проблему?

- Безусловно, и они не так уж редки. Сейчас мы реально имеем возможность оценить качество спермы, провести всестороннюю диагностику и определить дальнейший алгоритм действий.

Кстати сказать, я бы советовал вступающим в брак мужчинам, которые живут в напряженном деловом ритме или имеют основания усомниться в своих репродуктивных возможностях, не стесняться и обращаться за врачебной консультацией. Ведь согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения, эта проблема стоит достаточно остро: верхняя норма живых сперматозоидов со 120 млн в 1 мл упала до 60, то есть в два раза.

И, конечно, медицинская помощь не просто необходима, но и

пока более эффективна, чем профилактика, поскольку мы просто не в силах устранить другие причины: экологические, социальные, приводящие к стрессам, и такие, например, как сексуальная раскрепощенность, особенно молодежи.

- И она тоже является причиной бесплодия?

- Я бы даже назвал ее в числе основных, потому что беспорядочные половые связи без применения барьерных средств контрацепции чреваты всевозможными инфекциями и воспалениями, снижающими репродуктивную функцию мужчин. Впрочем, я бы вообще рекомендовал мужчинам почаще обращаться к урологам за советом, а уж в случае, если испытываете дискомфорт в мочеполовых органах, в области жевота, - обязательно!

Все победы над природой нередко приводят к поражениям, а нравственные законы отражают мудрость жизни, и наша задача - поддержать ее, что называется, в зародыше.



Врач-уролог, кандидат медицинских наук
Валерий Николаевич ЖУКОВ

МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
«БИОТЕРМ»

**УРОЛОГ, ГИНЕКОЛОГ, ЭНДОКРИНОЛОГ,
ПЦР-ДИАГНОСТИКА**
вирусов, хламидий и др.

ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВИ
на гормоны, описторхии и др.
УЗИ-ДИАГНОСТИКА

Пр-т Ленина, 73. Тел. 24-99-35
Лицензия Г307892 от 20.01.2000, выдана кр. гос. лиц.-закр. комиссией при комитете по здравоохранению адм. Алт. края

Здоровье
Ваше

забота
Наша

Моей подруге

К нам пришел **Helga**

К нам пришел **Машик**

Helga: Машик: Привет! Пишу, чтобы излить душу. Я знаю, что ты меня всегда поймешь и поможешь в трудную минуту. Я никогда не думала, что это может меня коснуться. Но в моей жизни наступил момент, когда я переступила черту и оказалась в темном царстве, откуда не могу найти выхода, где нет будущего, где человек превращается в раба своих желаний. Мне очень страшно, кажется, что я из человека превращаюсь в животное без каких-либо чувств и воли. Переступив однажды черту, люди думают, что могут шагнуть обратно, но, увы, остаются там навсегда. Я сделала самую страшную ошибку в своей жизни. Пожалуйста, не повторяй моих ошибок, не иди на поводу у мимолетных желаний.

К нам пришел **Зорька**

К нам пришел **Coolgerl**

Машик: Helga: Дорогая! Я была рада узнать, что ты наконец-то обратилась к помощи врачей. Ведь мы тебя очень любим, и ты нам очень дорога. Нам не хватает твоей улыбки и задорного смеха. Класс словно опустел без тебя. Помни, что мы ЗА ТЕБЯ. Выздоровливай скорее и возвращайся!

К нам пришел **Лолита_Торес**

Coolgerl: Народ, о чем вы тут?

К нам пришел **айболит**

Зорька: Helga: Дорогая моя подруга! Я очень тебя люблю. Мне дорога наша дружба. Хочу, чтобы ты знала, что нужна мне так же, как и своим родителям. Мне не хватает наших с тобой разговоров, твоих советов, которые часто ободряли и утешали меня. Ты – красивая, умная, молодая. У тебя впереди Любовь, Счастье, еще в твоих силах добиться многого в жизни. Конечно, жизнь – не только белая полоса. Но все мы когда-то переживали неудачи, разочарования. У тебя есть родные и друзья, которые в трудные минуты готовы помочь тебе. **ВЕРНИСЬ К НАМ!** Мы все тебя любим, ты нужна нам!

айболит: Coolgerl: о чем хочешь, хочешьььь о тебе?

К нам пришел **Ленааа**

Лолита_Торес: Недавно я узнала, что моя подруга нюхает героин. Ей дал попробовать ее парень, а потом она стала делать это сама. Для меня это было шоком, потому что она всегда говорила, что наркотики – это плохо, что она никогда не будет этого делать. Я пыталась с ней поговорить, сказать: «Дура, что ты делаешь, ты же все потеряешь: друзей, родителей, свою жизнь». Но она не понимает, что уже не может без героина, думает, что может в любой момент отказаться. На все мои уговоры она отвечает, что нюхать – это не колоться, от этого нет такой зависимости. Я даже хотела ее побить, может, так она поймет, что делает неправильно. Но все больше я понимаю, что ничего не могу сделать. Я пообещала, что не скажу ее родителям, хотя теперь жалею об этом. Но если я скажу, то буду предательницей, а это плохо. Что делать, не знаю. Сама-то я употреблять не буду, но чувствую, что уже потеряла подругу. Очень плохо себя чувствую от своего бессилия. Наверное, лучше будет не вспоминать о ней и не встречаться. Я – не наркоманка, но все равно наркотики испортили мою жизнь!

Coolgerl: айболит: хочу обо мне, а ты?

К нам пришел **Иван**

Лолита_Торес: Coolgerl: деточка, о тебе нам разговаривать недосуг, позови взрослых к компьютеру...

Ленааа: Ну что же, здравствуй! Обращаюсь к тебе впервые, моя «вторая половинка», мое «второе я». Я мучаюсь и терзаюсь, ты заставляешь меня совершать непоправимое, неужели ты желаешь мне вреда? Сколько можно идти с тобой на конфликт? Может, если я попробую этот наркотик, мне будет легче? Может, мы перестанем друг друга ненавидеть?

Я устала, у меня не хватает сил противиться, я не могу и не хочу так больше жить. Может, ты говоришь правду, что я отдохну от повседневных забот, обрету новых друзей, ведь ты – моя частица, ты не можешь сделать мне плохо, больно. Да, я поняла (какая же я была несмышленная), ты всегда желала мне добра! Спасибо, впредь я буду прислушиваться к твоим советам...

...слабость, боль, я задыхаюсь. Это все ты – проклятая. Я тебе верила, а ты... Меня больше нет! Во мне осталась только злоба на окружающий мир. И это все, благодаря тебе. Я не виновата, нет. Я пытаюсь убедить себя в этом, но ничего не получается. Чем больше я думаю об этом, тем больше осознаю свою вину перед всеми, перед собой. Зачем ты это сделала со мной? Ведь погибать мы будем вместе, но тебе даже тяжелее, ты будешь умирать последней!..

айболит: Лолита_Торес: У меня была подруга-наркоманка. Мне было очень жаль ее, казалось, что она не понимала, какую опасность это представляет. Родители увезли ее в другой город, мы с ней переписывались, а через несколько месяцев после последнего письма мне написала ее мама... Так я узнала, что моя подруга умерла от передозировки. А ведь ей было всего 13 лет. После этого случая я даже слышать о наркотиках не могу. Может, после того, что я написала, кто-то задумается и поймет, какая страшная беда – наркотики.

От нас ушел **Coolgerl**

Иван: Моей двоюродной сестре 25 лет. Сейчас она находится в местах лишения свободы уже второй раз, а судимость уже четвертая. И причина этого – наркотики. Все началось тогда, когда ей было 14 лет. Тогда еще в нашей стране об этом не говорили так открыто, как сейчас. Наверное, считалось, что наркоманы могут быть только на «диком» Западе и нашу страну это не коснется. Так же думала и ее мама, хотя замечала, что с Таней что-то неладно, но сначала не понимала - что, а потом уже было поздно. У нас большая и дружная семья, нам бы всем помочь им, но тетя моя стеснялась рассказать нам, пыталась помочь сама, верила, что дочь сможет от этого избавиться, но...

Стали пропадать вещи, сначала по мелочам, а потом и ценные вещи, причем не только дома или у родственников, но и у чужих людей. Из тюрьмы писала такие письма, что мы ей поверили, что больше этого никогда не повторится, потому что, казалось, такими словами обманывать нельзя. Но опять все повторилось. Моя тетя говорит, что мать наркомана – это отдельная профессия, это почти религия.

до встречи, поЧАТимся дальше?.....

Я стал наркоманом

К нам пришел **Шурик**

К нам пришел **Мужик**

Шурик: Эй, народ! Есть кто-нибудь? Кажется, я попал. Кажется, я стал наркоманом в полном смысле этого слова. Стал тем, кем мне обещал отец. Он ведь предупреждал, а я, придурок, не послушал. Крутой был, самостоятельный... А теперь не могу, хочу вмазаться постоянно, каждый момент. Все тело просит, вся душа. Только души у меня, наверное, больше нет. И жизни тоже. Говорят, осталось немного... Я немного и жил-то. И не надо меня жалеть. Ведь вылечиться невозможно. Невозможно это забыть, снова стать нормальным человеком. Бывшие друзья говорят - брось, но что они в этом понимают?

К нам пришел **О*К**

К нам пришел **Мухин**

Мужик: Шурик: Я здесь. Я очень рад получить от тебя письмо, но то, что я узнал, было страшным ударом для меня. Неужели ты – такой добрый, чуткий, талантливый человек – стал наркоманом? Променил интересную, радостную жизнь на кромешную тьму? Неужели ты не осознаешь, что встал на путь, ведущий к смерти? Ведь у тебя есть шанс, остановись, подумай – что ты потеряешь и что приобретешь! Мне будет невыносимо потерять тебя.

К нам пришел Igg!

К нам пришел Ступор

О*К: Шурик: Когда я узнала о твоей беде, то сразу решила тебе написать и попробовать помочь. Мне очень больно узнать о том, что ты употребляешь наркотики. Я не знаю причину, по которой ты стал употреблять, но знаю, что эта причина не стоит того, чтобы губить все свое будущее. Помнишь, как мы мечтали, что когда вырастем, у нас будут дети, мы будем жить долго и счастливо? Пожалуйста, не зарывайся в своих проблемах, я всегда с радостью выслушаю и постараюсь помочь тебе. Удачи тебе.

От нас ушел Мужик

Igg! Шурик: Мне неприятно говорить об этом, но все же. Ребята сказали, что у тебя проблемы, что ты начал употреблять наркотики. Лучше не нужно, ты потом всю жизнь будешь себя винить. Я очень хочу тебе помочь. Знаешь, в нашем городе создается организация по профилактике наркозависимости. Санька, приезжай к нам, я познакомлю тебя с ребятами. Не нужно, не употребляй наркотики. Не слушай тех ребят, которые говорят, что это прикольно, что жизнь всегда будет прекрасна и легка. Поначалу – может быть, а потом нужно все больше и больше денег, и люди идут на воровство. Ты знаешь, что такое ломка? Это когда тебя выворачивает наизнанку, это невыносимая боль.

Саша, тебе нужна такая жизнь? И плохо будет не только тебе, но и твоим близким, родным, друзьям. Я хочу помочь тебе. Если я не смогу тебе помочь, я, наверное, не смогу дальше жить.

К нам пришел Молодой

Мухин: Шурик: Дорогой друг! Я знаю о твоей проблеме не понаслышке и уверен, что ты нуждаешься в чьей-либо помощи, и будет лучше, если этим человеком будет специалист (я говорю не о себе). Я понимаю, что, когда ты будешь читать это письмо, у тебя первой реакцией будет отторжение, неприятие той действительности, в которой ты находишься. Но я прошу тебя, не рви его сразу, а хотя бы закинь его на время в шкаф, а потом придет время, и ты прочитаешь его опять.

Я знаю, что много того, что я хочу тебе сказать, ты знаешь (но не принимаешь). Жизнь от дозы до дозы, постоянный поиск денег, а потом наркотики изматывают тебя, и ты не хочешь уже ничего, ты не хочешь никого видеть (даже друзей-наркоманов), ты не хочешь самого главного – для чего ты пришел на Землю – ЖИТЬ. Постоянное чувство, что ты никому не нужен, лишает тебя желания стать опять полноправным членом общества. Но я хочу убедить тебя в обратном – ты нужен! Ты нужен своим близким, семье. Ты создашь свою семью, и у тебя будут дети, и ты сможешь кормить свою семью, не воруя.

И все это в том случае, если твое желание стать ЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ будет намного сильнее зависимости, в которую ты попал. Сейчас, когда ты читаешь это письмо, я прошу тебя, сделай первый шаг к нормальной жизни: в районе, где ты живешь, наверняка есть специалисты, которые могут помочь тебе, обратись к ним. Если ты захочешь, ты сможешь быть сильнее этой «белой грязи», сможешь победить.

Только не откладывай, а сделай этот шаг прямо сейчас.

К нам пришел АНГЕЛ

Ступор: Шурик: Эй, чувак! Хватит колотиться этой дрянью! Если ты будешь продолжать это, то мозги у тебя в трубочку свернутся. Однажды ты сорвешься, тебе нужна будет доза, и ты пойдешь на все ради нее. И ты помрешь от передоза или СПИДа. Бросай! Начинай новую жизнь!

От нас ушел Мухин

От нас ушел Ступор

Шурик: Всем: ну все, загнобили, какие прямо все правильные и знающие. Я сюда пришел не для того, чтобы мне нотации читали!

Молодой: Шурик: Я знаю, что ты употребляешь наркотики. Но подумай о своей семье, ведь они не знают, что ты уже «на игле». Я знаю, что скоро ты начнешь воровать, выносить все из дома. Прошу тебя, не делай этого, расскажи все родителям, уверен, что они не откажутся от тебя и помогут тебе.

К нам пришел **Крыса Лариса**

АНГЕЛ: Шурик: Неужели ты все-таки решил употреблять ЭТО? Зачем? Ты считаешь, что это унесет тебя в новый мир, полный блаженства и радости? Ты уверен, что жизнь станет лучше, что ты найдешь новых веселых друзей? Одумайся! Ты же можешь, я-то знаю. Мы же с тобой столько раз об этом говорили, решали, что никогда этого не случится, но вдруг ты передумал?! Помнишь, я рассказывал, как умер парень из моей школы, как умер мой сосед. Представь, что будет со мной, если ты умрешь! Смеешься? Зря! Я желаю тебе только добра и надеюсь, что ты услышишь меня. Уверен, что не умрешь? Тут уж моя очередь смеяться. Что, не веришь? Очень зря.

К нам пришел **КУ-СН-А**

От нас ушел **АНГЕЛ**

Крыса Лариса: Шурик: Мне трудно говорить тебе прямо в глаза. Я убита наповал твоим выбором. Я знаю, что ты такой же, как я. Я помню, что твое сердце, как и мое, билось неровно, видя равных втыкающих в вену, вбирающих грудью, вдыхающих этот яд. Ты знал, как и я, что опасно искать утешения в туманящем разум зелье. Ты шел очень твердо, уверенно, бодро. А теперь мне так тяжело с изорванным сердцем понимать, что сила твоя лишь в сухом порошке. Я УБИТА!

Шурик: Послушайте, вы так красиво говорите, может, вам всем поэмы начать писать?

Молодой: Шурик: Может, я и сказал что-то не то, но я говорил это от чистого сердца, я бы очень хотел, чтобы у тебя все было хорошо!

КУ-СН-А: Шурик: Ты уже начал? Как жаль!!! У тебя будет только это в жизни, отвергая общество от тебя. Каждый укол изолирует тебя от друзей, семьи, школы. Мне действительно жаль, что зараза коснулась тебя. Сладкие грезы и эйфория вскоре сменятся страшными мучениями, после которых ты побежишь за очередной дозой этого яда. Ты закончишь свою короткую несчастную жизнь в подворотне. Остановись!

Шурик: Молодой: Знаешь, я уже не верю, что кто-то может разговаривать со мной от чистого сердца, наверное, потому что оно у меня самого нечистое. Но спасибо тебе за слова твои, просто не очень приятно, когда начинают тебя одного обсуждать и советовать всякое.

К нам пришел **Микки-маус**

От нас ушел **КУ-СН-А**

Крыса Лариса: Шурик: Ты, наверное, прав, не очень-то приятно, когда тебе начинают читать нотации, может, мои слова и выглядят как нотация, но мне и правда стало больно от твоих слов, стало больно за тебя...

Шурик: Мне, с одной стороны, хочется уйти отсюда, не читать про то, как я дошел до этого, а с другой - хоть здесь кто-то думает обо мне, беспокоится, здесь я, может, и чувствую, что живу, что я есть! Просто мне бы хотелось, чтобы кто-то просто поговорил со мной, как с человеком, а не как с наркоманом.

Микки-маус: Шурик: Ну, что ты решил? Я знаю об этом, мне Валька рассказала. Она - в ужасе! Да и неудивительно, мне ее жаль. Говорят, пришла домой, а ты - без сознания лежишь, она чуть с ума не сошла. Ну что, могу поздравить тебя с этим важным решением. Это единственный путь к красивой рельефной печени и к симпатичным, изъеденным наркотическим червем, мозгам. Что же, модно, когда твои руки украшают милье наколочки даже без посещения салона красоты. Это мило - лысая голова и беззубый рот. Легко, когда пустой кошелек - легче идти по улице, не так тяжело, да и не ограбят. А галлюцинации - и в кино ходить не надо, особенно ужасик, типа бабы с косой. Молодец, Шурик! Правильно. Эх, ...как же ты дошел до этого? Я же люблю тебя!

Шурик: Микки-маус: Знаешь, Микки, может, ты написал это и из лучших побуждений, но выглядит-то, будто ненавидишь ты меня. За что? За то, что я - наркоман????

Микки-маус: Шурик: Да не ненавижу я тебя, просто не знаю, что еще могу тебе сказать, чтобы это затронуло тебя, чтобы помочь тебе, хоть как-нибудь.

Крыса Лариса: Шурик: Согласная.

Шурик: Может, в следующий раз просто поговорим, как обычные люди, а не как наркоман и ненаркоманы????

О*К: Шурик: О*К.

(Продолжение - в следующем номере)

Иссушающий белок

У каждого десятого человека на Земле сложные взаимоотношения с углеводами. От них они как минимум быстро прибавляют в весе, а как максимум, заболевают.

Знаменитая высокобелковая (или низкоуглеводная) диета доктора Аткинса была создана специально для таких людей.

Тем же, кто переносит углеводы нормально, она поможет быстро скорректировать фигуру. Для быстрого похудения низкоуглеводная диета используется в своей особой, высокотехнологичной, вариации.



Существуют специальные курсы

продолжительностью в несколько недель, на протяжении которых нужно пить белковые коктейли с биодобавками. Постоянно жить в таком режиме не имеет смысла: он хорош в определенные моменты жизни. Например, спортсменам, которым нужно срочно попасть в определенную весовую категорию, или бодибилдерам, слегка заплывшим жирком и восстанавливающим рельефность мускулатуры, или вообще всем, кто хочет быстренько «подсушить» тело.

«Подсушить» – очень точное определение. Высокобелковая диета на коротком отрезке времени в первую очередь сушит. Как только прекращается поступление углеводов, из организма в считанные дни уходит вода.

Как она действует

Почему, собственно, белок? Потому что от него не полнеют.

Израсходовав запасенные углеводы, организм начинает сжигать свой жир. При этом белковая пища не только снабжает его строительными материалами для восстановления клеток и производства ферментов, но и исключает чувство голода. Белок быстро насыщает, его много не съешь. Короче говоря, на белковой диете худеют все, причем легче, чем на любой другой. Но и тут есть свои ловушки и заморочки.

Ловушки и заморочки

◆Белковая диета, как любое несбалансированное питание, создает проблемы. Первая и главная – чтобы быть максимально эффективной, она должна быть действительно белковой.

◆Мясо, рыба, яйца, творог – без хлеба, макарон и картофеля, максимум с пучком петрушки или листиком салата. Чай – без сахара и вообще без всего. На первый взгляд это кажется легким, но на деле многие начинают давиться этими белками: нет привычки.

◆Еще проблема – особенности обмена веществ на такой диете. Жажда и необходимость часто бегать в туалет, в том числе и ночью.

◆Странный, своеобразный запах тела и дыхания. Постоянная легкая одурь, ощущение эйфории.

Впрочем, к этому можно привыкнуть. Результат вполне оправдывает ожидания.

◆Не каждая печень и почки могут выдержать эту диету. Тем, у кого есть проблемы с этими органами, нужно быть особенно осторожными и посоветоваться с врачом.

◆Наконец, на белковой диете нельзя сидеть долго без наблюдения специалиста, поскольку в ней недостает многих необходимых веществ, в частности, антиоксидантов.

Вывод однозначен: собрались сесть на белковую диету – позаботьтесь о витаминных и минеральных добавках. И чем дальше вы планируете продержаться на ней, тем необходимее посоветоваться с врачом или диетологом.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
“СтаПардент” оказывает все виды услуг:
лечение, удаление, реставрацию зубов, протезирование, включая фарфор и металлокерамику.

**НАШЕ КАЧЕСТВО
ВЫШЕ НАШИХ ЦЕН!**

Протезирование на сумму свыше 3 т.р. - 20%
свыше 1,5 т.р. - 10%
Лечение на сумму свыше 1 т.р. - 10%
2 т.р. - 20%

СКИДКИ

Гарантия на лечение зубов 12 месяцев, на ортопедические работы (зубопротезирование) от 12 до 18 месяцев.
Скидка пенсионерам - 10%
Детям до 15 лет - 20%

Добро пожаловать в нашу КЛИНИКУ ежедневно с 9 до 20 ч. по адресу: г. Новоалтайск, ул. Парковая, 1 (тел. 2-04-16)

Лицензия Г.925997 от 30.01.02г.
Лицензия Г.962355 от 13.02.02г.

Как правильно запивать лекарственные средства

Для правильного приема лекарственных средств (ЛС) и проявления их лечебного эффекта важное значение имеет количественный и качественный состав жидкости, которой запивают лекарство.

Т.Ч. Муравьева, доктор фармацевтических наук

Подавляющее большинство ЛС следует запивать **кипяченой водой в количестве 50-100 мл или жидкой крахмальной слизью, т.е. нейтральным киселем**, который, являясь протектором в отношении слизистой пищеварительного тракта, одновременно увеличивает скорость и полноту всасывания путем пассивной диффузии.

Если лекарственный препарат запивают не водой, а другой жидкостью, то большее значение имеет ее качественный состав.

Молоко. Классическим примером лекарственно-пищевого взаимодействия является взаимодействие антибиотиков группы тетрациклина с молоком. Под влиянием желудочного сока казеиноген, содержащийся в молоке, превращается в казеинат кальция, выпадает хлопьями и образует с тетрациклином, метациклином и доксициклином не-

всасывающийся комплекс. **В результате молоко и молочные продукты на 30-80% снижают всасывание тетрациклиновых антибиотиков.**

Следовательно, антибиотики группы тетрациклина нельзя запивать молоком.

Также установлено, что молоком **нельзя** запивать **оральные пенициллины и оральные цефалоспорины**, т. к. при этом снижаются скорость и полнота их всасывания.

Не следует запивать молоком ЛС с **кислостойчивым покрытием** (панкре-

атин, бисакодил, соли калия и др.), т. к. предохранительная оболочка растворяется и препарат разрушается, не достигнув места всасывания.

С другой стороны, молоко увеличивает скорость и полноту всасывания некоторых лекарств, агрессивных в отношении слизистой желудка и кишечника.

К ним относятся нестероидные противовоспалительные средства (**реопирин, бутадион, вольтарен, индометацин** и др.), ЛС, содержащие **резерпин**, препараты гормонов коры надпо-

чечников (преднизолон, дексаметазон и др.). Молоко оказывает протекторное действие в отношении слизистой желудка и кишечника, уменьшая интенсивность и время местного агрессивного воздействия препарата. Перечисленные ЛС следует принимать **за 30-60 мин. до еды и запивать молоком.**

Чай, кофе. В чае содержится танин, который образует в желудке трудновсасываемые комплексы с некоторыми ЛС. К ним относятся, в первую очередь, лекарства, содержащие **алкалоиды (папаверин, кодеин, платифиллин, резерпин)**, а также нейролептики фенотиазинового ряда (**аминазин** и др.) и бутирофеноны (например, **галоперидол**).

Перечисленные группы препаратов нельзя запивать чаем, т. к. при этом будет резко уменьшаться не только скорость, но и полнота всасывания



лекарств и, следовательно, их терапевтическая эффективность.

Кофеин, содержащийся в чае и кофе, увеличивает противоболевую и жаропонижающую эффекты ненаркотических анальгетиков (ацетилсалициловой кислоты, парацетамола, анальгина).

Нарушения на уровне метаболизма в печени возможны при систематическом употреблении кофе и одновременном курсовом применении H_2 -блокаторов и оральных контрацептивов. Симптомом такого нарушения являются психические расстройства (бессонница, возбуждение, галлюцинации).

Таким образом, чаем или кофе можно запивать только препараты из группы ненаркотических анальгетиков с целью потенцирования их анальгезирующего или жаропонижающего эффекта.

Минеральные воды. Минеральными щелочными водами целесообразно запивать сульфаниламидные препараты, т. к. в кислой и нейтральной средах продукты метаболизма сульфаниламидов не растворяются и выпадают в осадок в виде камней.

В щелочной же среде они находятся в растворенном состоянии и легко выводятся из организма.

Лимонады, тонизирующие напитки. Некоторые фруктовые и тонизирующие напитки («Байкал», «Фанта», «Пепси-кола») содержат ионы железа и кальция, которые в пищеварительном тракте могут образовывать нерастворимые комплексы с антибиотиками-макролидами (эритромицин, олеандомицин,

На основании изложенных сведений и данных о других препаратах можно сделать заключение, что большинство ЛС наиболее рационально принимать натощак (за 30-60 мин до еды) в максимально измельченном виде, запивая 50-100 мл кипяченой воды или жидкой крахмальной слизию.

сумамед, рулид), линколом, далацином. Всасывание этих препаратов в таком случае замедляется. Подобные напитки следует исключить из рациона больного, принимающего какой-либо из перечисленных препаратов.

Фруктово-ягодные соки и сиропы. Ягодные соки (вишневый,

смородиновый) замедляют всасывание кальция хлорида, амидопирин, ибупрофена, изониазида, фуросемида. Кислые фруктовые и овощные соки могут нейтрализовать эритромицин, ампициллин и, наоборот, усилить фармакологический эффект (вплоть до токсического) производных салициловой кислоты, барбитуратов, диакарба, нитрофуранов. Сахарные сиропы замедляют всасывание амидопирин, ибупрофена, фуросемида. Многие фруктовые соки осаждают дигитоксин, кофеин - бензоат натрия.

Внимание! Прежде, чем начать прием любого лекарственного средства, проконсультируйтесь с врачом или внимательно изучите инструкцию по его применению.

Ходите на здоровье!

Ходьба является одним из древнейших, простейших и доступнейших видов физического закаливания организма. Но не всякая ходьба полезна.

Так, например, медленная ходьба вразвалочку в течение длительного времени только утомляет человека.

Энергичная, быстрая ходьба с участием рук (размах в такт ходьбе) при соблюдении правильного ритмичного дыхания через нос является наиболее оправданной.

В начале занятий продолжительность ходьбы не должна превышать 10-15 минут, затем время увеличивают в течение двух месяцев до одного часа и более.

Если во время ходьбы возникает нехватка воздуха, то надо остановиться, равномерно и глубоко подышать носом, а затем вновь продолжать ходьбу.

Нельзя хватать воздух ртом, как делают многие, это может привести в конечном итоге к тем или иным заболеваниям, чаще всего простудным.

Общий дневной километраж постепенно должен быть доведен до 10 км.

Во время ходьбы надо соблюдать правильную осанку: голова и туловище должны удерживаться в прямом положении.

Ходьба развивает мышцы рук и ног, туловища, улучшает дыхание и кровообращение, способствует лучшему пищеварению и т. д..

Поможем нашим ПОМОЩНИЦАМ

Руки наши не знают покоя, трудятся без устали. А вот заботимся мы о них не всегда достаточно, часто ссылаясь на занятость и усталость. А порою бывает достаточно 15-20 минут.



**Советы от доктора
А.Я. Петренко**
(врач высшей квалификационной категории, участковый педиатр МУЗ «Городская детская поликлиника №2», г.Бийск)

◆ В воду, где варили картофель, добавим немного растительного масла и подержим в этой теплой ванночке руки 10 минут, затем смажем их жиром, маслом, вазелином или питательным кремом, одновременно делая массаж от кончиков пальцев к кисти. Остатки невпитавшегося крема промокните бумажной салфеткой.

◆ Если руки очень устали, перед сном можно сделать для них ванночку из настоя листьев крапивы, цветков ромашки, бузины в равных частях.

◆ Появляются трещины? Ни в коем случае не выходите на улицу с недостаточно вытертыми руками. Мойте руки водой комнатной температуры (не горячей и не холодной!), а вытирайте полотенцем, хорошо впитывающим влагу.

◆ Во время работ в саду, надевайте резиновые перчатки, в холодное время их лучше надеть поверх шерстяных. А чтобы земля не «забралась» глубоко под ногти, предварительно потрите ногти о сухое мыло, как бы поцарапайте его. После работ вымойте руки мылом и щеткой и смажьте кремом.

◆ У некоторых женщин от переохлаждения на пальцах и кистях появляются синюшные пятна, отеки, эрозии. Это так называемое ознобление. Для лечения ежедневно делайте теплые ванночки из коры черемухи (2 ст.л. на 1 литр воды) или квасцов (20 гр. на 1 л воды).

◆ Если кожа загорбела, стала шершавой, делайте раз или два в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворот-

ки, картофельного отвара, растительного масла (масло можно использовать несколько раз). Затем руки промокнуть салфеткой.

◆ Чтобы кожа локтей была мягкой, во время ежедневного душа растирайте ее щеткой или мочалкой, а затем смазывайте кремом.

◆ Для дезинфекции мелких ссадин и трещин используйте 3% раствор перекиси водорода. Для лечения глубоких - перед сном сделайте ванночку с теплым раствором крахмала (2 ст.л. на 1 л воды), а затем смажьте кремом с календулой.

◆ У некоторых людей ладони сильно потеют. Помогут ванночки с нашатырным спиртом (1 ч. л. на 1 л воды) 2 раза в день по 5-10 минут; 5 минутные ванночки из уксусной воды (3 ч.л. столового уксуса на 1 л воды) или из отвара дубовой коры, а также настоя крапивы и шалфея в равных пропорциях (2 ст.л. смеси на 1 л воды), отвар шалфея (1 ст.л.: 200,0) можно пить 3-4 раза в день в течение месяца по 1 чайной ложке.

◆ Положительное действие при покраснении рук оказывает чередование ванночек из холодной и горячей воды. Повторить процедуру 10-15 раз, заканчивая холодной водой.

◆ Ногти тоже могут доставлять беспокойство, если они легко ломаются. Это означает, что в вашем организме недостаточно кальция. Пополните его запасы, употребляя больше молочных продуктов, или, по назначению врача, специальными препаратами кальция.

Смазывайте их растительным маслом, а также, хотя бы на время, постарайтесь не

иметь дела со стиральными порошками.

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Как тут не согласиться с поэтом! Ведь красивые, ухоженные ногти - немаловажная деталь нашего облика.

Обрезав ногти, обязательно сгладьте острые края специальной пилкой. Ежедневно удаляйте из-под ногтей грязь с помощью деревянной или костяной палочки, на конце которой намотан тонкий слой ваты, смоченный в мыльном растворе, или пользуйтесь специальной щеткой.

Постоянно следите за ногтевым валиком, при образовании заусениц их надо срезать ножницами или откусывать специальными щипцами. Систематически втирайте любой жирный крем вокруг ногтей.

Пользоваться лаком постоянно не рекомендуется, периодически ногтям надо давать отдых. Для того, чтобы лак ложился равномерно, его наносят на теплые руки и сухие ногти.

В качестве основы можно использовать бесцветный лак, а после его высыхания - цветной. Темный лак, наложенный посередине ногтя, как бы укорачивает его, а ногти, покрытые полностью слабо окрашенным лаком, кажутся длиннее. Цвет лака должен гармонировать с цветом губной помады.



И последняя процедура перед сном: вечерний массаж рук. Делают его так. Каждый палец в отдельности смазывают растительным маслом, вазелином или жирным кремом и массируют, как бы натягивая на пальцы перчатку, от ногтя к суставу. Затем перейдите к массажу тыльной стороны кисти, обхватив запястья, продолжайте массаж рук, поднимаясь к локтю, а затем и плечу.

Сделайте несколько движений кистями, поворачивайте ими попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите. Имитируйте игру на фортепиано.

Мягкие, ухоженные руки, поверьте, не менее важны для внешности любой женщины, чем прическа и туалет!

В ЕДИНСТВЕ - СИЛА

Разногласия совсем не обязательно приведут к конфликту, если, собравшись оставить ребенка с бабушкой, вы заранее подготовитесь к ситуации. Вот несколько практических советов.

Чтобы сделать бабушку своим союзником, прежде всего нужно прекратить все боевые действия. Даже если, на ваш взгляд, бабушка поступила неправильно, сделайте вид, что ничего не произошло.

Расскажите - только спокойно - о своих принципах воспитания и попросите бабушку прислушаться к вашему мнению. Попробуйте донести до нее, что, конечно, у бабушки есть право голоса, но все-таки - совещательного. Ответственность за ребенка несут родители, и решающий голос остается за ними.

Когда бабушка набирает воздух, чтобы дать вам очередной совет, не стоит моментально выпускать иголки и занимать оборону. В конце концов близкие не виноваты, что какие-то из их взглядов устарели или не совпадают с нашими. Лучше заверить бабушку, что вы очень цените ее советы и обязательно к ним прислушаетесь.

Все бабушки балуют внуков, и, возможно, в этом есть какой-то глубокий смысл.

Смиритесь. Разрешите ребенку съесть у бабушки лишнюю конфетку или подольше посмотреть телевизор. Для малыша это станет праздником, а бабушка не будет метаться между желанием доставить внуку удовольствие и страхом нарушить ваши запреты.

Часто бабушке нужно не столько принятие ее точки зрения, сколько просто внимание и уважение. Пожилые люди, как бы они ни бодрились, все равно чувствуют, что начинают слабеть, и подсознательно ищут у нас поддержки.

Попробуйте просто обнять и поцеловать бабушку, которая вот-вот обидится, и вы увидите, как просветлеет ее лицо.



Учитесь стареть

Урок второй

Тренировка умственной работоспособности

Какое влияние оказывает старение на умственную работоспособность?

Сохранение интеллектуальных функций при старении является задачей не менее важной, чем поддержание физической работоспособности.

Считается, что оптимум интеллектуального развития приходится на возраст между 18-20 годами. Если принять умственную работоспособность у 20-летних женщин за эталон, то в 60-69 лет она будет равна 50%, в 70-79 лет - 29%, в 80-89 лет - 19%. Интенсивность интеллектуальных функций зависит от двух важнейших факторов: внутреннего - одаренности - и внешнего - образования, которое затормаживает старение мозга.

Психическая деятельность у пожилых и старых людей изменяется неравнозначно. Особенно ярко проявляются признаки возрастного снижения при решении задач, требующих находчивости, воображения и изобретательности, использования непосредственного зрительного восприятия или зрительных воспоминаний, абстрактного анализа, сложных мыслительных операций, нахождения новых обходных путей решения, освоения нового, объединения различных восприятий в одно целое.

Наибольшая сохранность и стабильность уровня решений выявляется при решении задач, построенных на использовании опыта, накопленной в течение жизни информации, охвате существенного, определении сходства, использовании словарного запаса.

Как бороться со снижением



Е.А.Босова,
заведующая гериатрическим центром, заслуженный врач Российской Федерации

Безусловно, человек, имея какой-то физический дефект, должен научиться жить с ним. И очень многим это удастся. Сложнее, когда снижается интеллект, и человек становится беспомощным даже в самых обыденных житейских ситуациях, начинает страдать забывчивостью, брзжать, настаивать на снисхождении к своему состоянию. Самое опасное в том, что такие состояния порой быстро, а иногда стремительно, прогрессируют и с трудом поддаются лечению. Гораздо разумнее и грамотнее как можно раньше начать заниматься профилактикой таких состояний.

умственной работоспособности при старении?

Самое важное для практического использования заключается в том, что память и интеллектуальная эффективность существенно зависят в любом возрасте от тренировок. Следовательно, **тренировка интеллектуальных функций является самым важным профилактическим средством понижения умственной работоспособности.** Чаще всего пожилые и старые люди отмечают ухудшение памяти.

Как же осуществлять тренировку памяти?

Прежде всего, в этой тренировке следует соблюдать принципы **систематичности и регулярности.** Если тренировать память один раз в неделю, то результаты будут несущественны. Надо делать это **ежедневно**, выделяв не менее **15-30 минут.** Начинать тренировку следует с заучивания стихотворений, по мере тренировки памяти объем выученных строк или строф в одно и то же время будет постепенно расти, но до определенного предела. После остановки наращивания объема запоминания в течение месяца нужно перейти к запоминанию прозы.

Помогают в тренировке памяти изучение иностранных языков, решение кроссвордов, шахматных задач, игра в шахматы, раскладка пасьянса.

Следовательно, в режим дня пожилых и старых людей надо обязательно вводить занятия, тренирующие память, побуждающие к обдумыванию и комбинациям.

Можно ли улучшить внимание?

В старости ослабевает внимание. Это тоже поддающаяся тренировке психическая функция.

Для этого необходимо приучить себя мысленно описывать предметы, обстоятельства, которые ненадолго попадают в зону внимания. По мере тренировки эти описания должны становиться более точными и совершенными.

Часто у пожилых и старых людей ухудшаются наблюдательность и память о действиях, выполняемых машинально. Положив где-то постоянно требующуюся вещь, например, очки, они не помнят, куда ее положили и теряют много времени на поиски. В таких случаях австрийские врачи рекомендуют трехнедельный курс лечения, заключающийся в тренировке осмысленных этих машинальных действий. Например, такое упражнение: "Сейчас кладу очки на письменный стол". Такое осознанное действие легко запоминается (лучше соединять свое действие с произнесением этих слов). Через 2-3 дня можно переходить к следующему этапу - к упражнениям в последовательном укладывании конкретного предмета (шляпы, книги и т.п.) всегда в одно и то же место, в тот же шкаф или на ту же полку. Постепенно вырабатывается стойкий рефлекс, предотвращающий ошибку и потери времени.

Какие факторы имеют ведущее значение в поддержании умственной работоспособности при старении?

Огромную роль в сохранении интеллектуальных функций играет **чтение**, причем не развлекательное, а серьезное и тренирующее мышление (научно-популярная литература, доклады, рефераты и т.д.) с обдумыванием, с серьезными размышлениями по поводу прочитанного.

Наилучшая самотренировка психической деятельности заключается в **продолжении занятий умственным трудом**; чем более разнообразен круг умственных интересов и занятий человека, тем больше шансов сохранить ясность ума до конца своей жизни.

Настроение, эмоции

Как влияет старение на настроение, эмоции, характер?

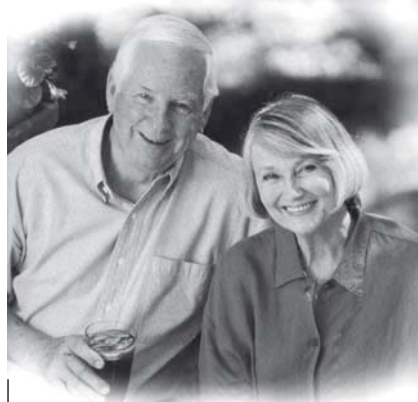
При изучении особенностей долгожителей было установлено, что большинство из них в течение всей жизни сохраняли черты ровного, спокойного характера, без склонности к излишней эмоциональной реактивности, вспыльчивости, спесивости.

В то же время **при старении чаще наблюдается снижение эмоциональных реакций**, что проявляется несвойственной ранее **черствостью**, нередко при одновременном усилении **тревожных опасений, обидчивости и капризности**.

У пожилых и старых людей может усиливаться **психическая негибкость - консерватизм в суждениях и поступках**, неприятие нового, более частое обращение к прошлому и нередко его восхваление. Появляются такие черты, как **скудость, недоверие, эгоцентризм и самонаблюдение**, направленное, в первую очередь, на собственное физическое самочувствие и различные физические отправления.

Восприятие большинством стареющих людей своего старения имеет **отрицательную окраску**, что тоже изменяет эмоциональный фон пожилых и старых людей.

Многочисленные факты, полученные учеными в настоящее время, свидетельствуют о том, что перенапряжение нервной системы, психические травмы, **отрицательные эмоции, такие как, тоска, горе, печаль, злоба, страх, длительные состояния стресса** (конфликтные ситуации, одиночество и т.д.) **способствуют возникновению большого числа заболеваний** (гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, различные психические нарушения) и обуславливают наступление преждевременного старения. Народная мудрость давно подчеркивает эту закономерность в поговорке: **"Не годы, а горе старит человека"**.



Можно ли жить без эмоций и волнений?

Стремление жить без эмоций и волнений **нереально и неправильно**. Если и предпринять такую попытку, то это "сбережение" себя вряд ли принесет пользу. Наш мозг и наши чувства нуждаются в напряжении, в тренировке, а единственный способ для этого - **активная деятельность**.

Таким образом, ограждение от всего окружающего, привычного, необходимых усилий, эмоциональных нагрузок так же, как и перенапряжение, ведет к укорочению срока жизни.

Как же найти выход из парадоксальной ситуации - жить активно, а значит, подвергаться действию психических и эмоциональных нагрузок и сохранять здоровье вопреки стрессорным перегрузкам, которые возрастают по мере развития цивилизации?

Нужно четко предоставить, что **и положительные, и отрицательные эмоции необходимы для существования**. Неожиданный сигнал автомобиля вызывает страх, но и предупреждает возможную катастрофу, ощущение какой-либо опасности помогает мобилизовать силы организма для избежания или преодоления препятствий. То есть результатом проявления положительных и отрицательных эмоций является полезность их при адаптации к изменениям внешней и внутренней сред организма.

Продолжение в следующем номере.

ЧАСТЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИММУНИТЕТ

С ПОЗИЦИИ ВРАЧА ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

к.м.н. доцент А.С. Хабаров, д.м.н, проф. В.С. Дергачев, д.м.н, проф. А.И. Алгазин
(кафедра терапии и семейной медицины ФУВ с курсом клинической иммунологии и
аллергологии, каф. оториноларингологии).

От редактора.

На улице лето, а мы говорим об острых респираторных заболеваниях...

И это правильно и сложно. Потому что именно в этот период необходимо заняться профилактикой ОРЗ. Начать или активизировать комплекс закаливающих процедур, посетить иммунолога...

Повышение устойчивости людей к различным неблагоприятным факторам окружающей среды является основной задачей современной профилактической медицины.

Людей, подверженных частым острым респираторным заболеваниям принято называть "часто болеющими". Частые и, особенно, тяжело протекающие ОРЗ могут приводить к нарушению физического состояния, сопровождаться расстройством самочувствия и, снижая функциональную активность иммунной системы, способствовать формированию хронических воспалительных заболеваний системы органов дыхания. Кроме того, частые заболевания могут приводить к социальной дезадаптации человека, а также, поглощая значительные материальные ресурсы, наносят значительный экономический ущерб, связанный как непосредственно с затратами на лечение, так и с потерей трудового времени.

Эпидемиологические исследования Сибирского региона свидетельствуют о том, что большинство людей нашего края переносят в течение года от 2 до 6 эпизодов острых респираторных заболеваний, причем значительная доля этих ОРЗ приходится на детей. В то же время у большой группы людей респираторные заболевания протекают еще чаще - 4-8-10 раз в год.

Частота респираторных заболеваний, превышающая 4 раза в год у детей и 3 раза в год у взрослых свидетельствует о расстройствах эффекторных функций иммунной системы. Причиной таких расстройств являются как внешние, так и внутренние факторы.

Среди внешних факторов наибольшую роль играют:

- ◆ Невысокий уровень санитарной культуры семьи несоблюдение правил здорового образа жизни фактора наиболее действенного в формировании здоровья.
- ◆ Неблагоприятные социально-бытовые условия и низкий материальный достаток семьи.
- ◆ Раннее расширение внешних контактов в семье - посещение массовых мероприятий в период сезонного подъема респираторной заболеваемости, общественный транспорт и др.
- ◆ Экологические неблагоприятные воздействия и курение.



К внутренним факторам, способствующим частым респираторным заболеваниям, относят:

- ◆ неблагоприятно протекающую беременность и периоды раннего детства недоношенность, незрелость, ранее искусственное вскармливание, рахит и анемию,
- ◆ очаги хронической инфекции - рото- и носоглотки, поскольку они снижают местный иммунитет и другие факторы резистентности, повышая восприимчивость к инфекционным возбудителям,
- ◆ аллергию, врожденную и наследственную предрасположенность к неадекватной противинфекционной иммунной резистентности,
- ◆ главной же основой частых и длительных респираторных заболеваний является **снижение иммунной реактивности организма человека**, часто называемое также "иммунодефицитом". Изменения в иммунной системе при частых и длительных заболеваниях неспецифичны, разнонаправлены и могут захватывать все звенья иммунитета, не доходя, как правило, до выраженности тяжелых, глубоких инвалидизирующих форм. В снижении противинфекционной защиты у часто болеющих людей лежат изменения равновесия иммунной системы, а не структурные расстройства тех или иных ее компонентов, что должно учитываться врачом при проведении иммунокорригирующей терапии.

Комплексное оздоровление и реабилитация часто болеющих людей должны осуществляться на всех этапах в семье, в организованном коллективе, в санатории и поликлинике и должны проводиться в любом возрасте.

Они должны включать в себя мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья, а также на адекватное лечение очередного острого эпизода болезни.

Комплекс медицинской реабилитации включает в себя:

- ◆ рациональный режим дня и питания,
- ◆ закаливание,
- ◆ общеукрепляющую и лечебную физкультуру, а также медикаментозную терапию, назначаемую врачом клиническим иммунологом-аллергологом.

Медикаментозная иммунокоррекция является лишь одной из составляющих программы реабилитации часто болеющих людей и должна назначаться специалистом-иммунологом.

Это обстоятельство важно отметить и потому, что для лечения иммунодефицитных состояний нередко предлагают использовать витамины, так называемые "адаптогены", биогенные стимуляторы, "общеукрепляющие" средства и др., которым приписыва-



ется способность "укреплять иммунитет". К таким средствам относят апилак, прополис, золотой корень, элеутерококк, женьшень, мумие, многочисленные поливитамины и пищевые добавки. **Следует подчеркнуть, что достоверных данных об их благотворном влиянии на снижение частоты острых респираторных заболеваний не выявлено.** Более того, многие из этих средств имеют противопоказания, ограничивающие их применение у людей с повышенной нервной возбудимостью, артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, эпилепсией и др.

Таким образом, частые и длительные респираторные заболевания у детей и взрослых **сопряжены с расстройствами работы системы иммунитета**, к которым приводят многочисленные неблагоприятные внешние и внутренние воздействия на организм человека.

Реабилитация при нарушениях функционирования иммунной системы включает в себя как **неспецифические мероприятия по восстановлению здоровья**, так и проведение иммунокоррекции, направленной на изменения иммунного статуса. **Имунокорректирующие мероприятия** осуществляются врачом **клиническим иммунологом** и врачами других специальностей, имеющими опыт применения иммуностропных лекарственных средств и немедикаментозных воздействий.



БЕЗОПАСНЫЙ ЗАГАР

**Стоит мне всего несколько раз выбрать на пляж, как отдельные участки моего лица, особенно нос и скулы, обгорают и после шелушения приобретают красноватый оттенок. Можно ли добиться равномерного загара?
Наталья К., г. Барнаул**

При помощи специальных масел и кремов для загара кожу несложно предохранять от солнечных ожогов. Современные средства ослабляют облучение и добиваются мягкого и ровного загара. Результат во многом зависит от того, правильно ли вы выбрали средство и верно ли им пользуетесь. Выбирая солнцезащитные кремы, обратите внимание на цифру, обозначающую коэффициент защиты. Указанный фактор следует умножить на то количество минут, которого достаточно вашей коже для первого покраснения. Предположим, вы белокуры, и для того чтобы обгореть, вам достаточно всего 10 минут. Если фактор выбранного крема равен 5, то вы в безопасности всего в течение 50 минут. Согласитесь, что этого маловато для прогулок - ведь лицо загорает и в тени, и при рассеянной радиации, а не только под открытыми солнечными лучами. В данном случае следует остановиться на факторе 30. Тогда сможете находиться на улице около пяти часов. Чем выше фактор защиты, тем сильнее средство.

◆ Кремы наносятся мягкими мазками и не втираются в кожу.

◆ Солнцезащитные средства впитываются кожей в течение 20-25 минут. Поэтому наносить их следует за полчаса до выхода на улицу. Как правило, область носа, щек и подбородка покрывать кремом не забывает никто, а вот про такие зоны риска, как губы и уши, вспоминают не все.

◆ Если вы отправляетесь купаться, то используемое солнцезащитное средство должно быть водостойким. Учтите, что при продолжительном купании половина самого «выносливого» крема смывается. Поэтому, выйдя на берег, повторно нанесите крем. Перед этим сполосните лицо пресной водой и промокните кожу - даже маленькие капельки воды могут вызвать ожоги.

◆ После пляжного сеанса всем дамам после тридцати следует пользоваться кремами или лосьонами «после загара». Эти современные препараты не только улучшают качество загара, но и восстанавливают процесс роста клеток кожи. Для дам после тридцати солнцезащитные серии многих ведущих компаний выпустили спреи с высокими факторами защиты, одна из функций которых - поддержание упругости кожи.

◆ Новинка нынешнего лета, понравившаяся молодым, - защитные средства, придающие коже загадочное мерцание.

Кстати, во времена молодости наших далеких предков, когда озоновый слой атмосферы еще не был нарушен, а экологических проблем было гораздо меньше, наши бабушки использовали в борьбе с солнечными ожогами кефир и простоквашу для жирной кожи. А те, чья кожа отличалась сухостью, споласкивали лицо молоком, разбавленным водой. Молочная сыворотка была вне конкуренции и подходила для любого типа кожи.



ПРОБЛЕМЫ ЖАРКОГО ЛЕТА

Несколько раз в летнее время сталкивалась с одной проблемой. На висках обозначались красные прожилки, а кожа вокруг них становилась шершавой. Есть ли выход?

Валентина Павловна, г. Новоалтайск

Очень часто на состояние кожи влияет температура и качество воды, которая используется для умывания. Попробуйте добавлять в воду настой мяты, шалфея или ромашки.

Одну из трав заварите крутым кипятком и оставьте до остывания. Умывайтесь только теплой водой и полностью исключите мыло.

Для очищения кожи подойдет мягкая пена для умывания, не содержащая щелочи.

Совместим ли загар с макияжем?

Алла Анатольевна, г. Барнаул

Перед пляжным сеансом на кожу не стоит наносить макияж. Исключением может быть только водостойкая тушь для ресниц. Для городского грима в жаркую погоду помаду следует заменить блеском для губ, вместо жирных теней использовать сухие. Наносить тональный крем, желательнее смочить спонжик водой.

На море мое лицо покрывается веснушками. Не помогают даже сильные отбеливающие средства.

Ирма Н., г. Новоалтайск.

Вы напрасно в жару пользуетесь отбеливающими препаратами. Даже самый щадящий отбеливающий крем представляет собой своеобразный пилинг. Верхний слой кожи сходит, а нижний оказывается еще более чувствительным. Отбеливать кожу, предрасположенную к появлению веснушек, можно только заблаговременно. Доказано, что веснушки - это своеобразная защита кожи от ультрафиолетовых лучей. Женщины, чья кожа летом покрывается веснушками, в будущем гораздо реже сталкиваются с кожными заболеваниями. Так что с появившимися «рыжиками» не стоит бороться. Но если вы хотите, чтобы они не разрастались, то утром и вечером протирайте лицо водой, в которую добавлен лимонный сок, а каждые пять дней делайте маску из творога и кефира.

Можно ли уменьшить процесс потоотделения, который сопровождается запахом?

Карина Суреновна, г. Барнаул.

Потение - естественный процесс, защищающий человека от перегрева. Сам по себе пот ничем не пахнет, на 99 процентов он состоит из воды. Но на поверхности тела его «поджидают» бактерии. В результате их разложения и возникает характерный кисловатый запах.

Обильное потение предотвращают: контрастный душ, который следует принимать и утром, и вернувшись с пляжа; одежда из натуральных тканей; протирание проблемных зон отваром шалфея или дубовой коры.



В жару у меня отекают глаза. Не помогают даже лифтинговые кремы.

Анастасия К., г. Барнаул

Кремами-лифтингами нельзя пользоваться летом. Утром увлажняйте кожу вокруг глаз специальными гидратантными кремами для век, вечером - питательными. За два часа до ночного отдыха старайтесь ограничить себя в приеме жидкости.

Снимают отеки под глазами прохладные примочки из ромашки. Такой эффективный способ, как картофельные аппликации, известен всем: дольки сырого картофеля положить на веки на 15 минут. Отеки станут менее заметны, если приложить к глазам серебряную чайную ложку, охлажденную в морозилке.

**АЛТАЙСКИЙ
КРАЕВОЙ ФИТОЦЕНТР**
**АЛФИТ**
**ВРАЧИ-ФИТОТЕРАПЕВТЫ
ВЕДУТ ПРИЕМ**
**БОЛЬНЫХ ЕЖЕДНЕВНО,
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ ПО АДРЕСУ:**
Лиц. Г764142 от 08.06.00 выд. Алт.ком.по.лиц.и.аккр.мед.деят.
**Г. БАРНАУЛ,
УЛ. МАТРОСОВА, 13**

Здесь Вы всегда сможете приобрести сборы трав общего (иммуно-моделирующий, витаминный) и направленного (почечный, печеночный, сердечный, мастопатийный и др) действия, разработанные в фитолaborатории Центра

☎ 77-29-15

Лечим мозоли

В сущности, мозоли - не что иное, как естественные защитные образования кожи. В тех местах, где она испытывает постоянное давление или трение, роговой слой постепенно утолщается. Этот панцирь играет полезную роль.

Если мозоли существуют много лет и не причиняют беспокойства, то ничего делать с ними не нужно.

Но когда мозоли сосредоточены в одном месте и к тому же начинают болеть, лечение необходимо.

Как вылечить мозоль

Водянистые пузыри следует аккуратно проколоть продезинфицированной иглой, а затем тщательно обработать спиртом, метиленовой синькой или бриллиантовой зеленью. Лучше, если кожа над пузырьком не сорвется, но если это произошло, то мокнущую поверхность нужно обработать дезинфицирующими средствами, а затем наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь. *При обширных пузырях или нагноениях следует обратиться к врачу-дерматологу.*

Прежде чем приступить к удалению **старых мозолей**, лучше поставить точный диагноз. Дело в том, что мозоли могут быть следствием грибковой инфекции, а иногда мы можем принять за потертость подошвенные бородавки, которые вызываются вирусами и потому легко разносятся по ногам.

Профилактика

Совсем отказаться от обуви в современном мире невозможно, но в наших силах **почаще ее снимать и ходить босиком хотя бы несколько часов в день.**

Подбирать туфли нужно очень тщательно. **Обувь должна быть достаточно мягкой и соответствовать стопе по размеру и форме, лучше, если она будет иметь просторный носок.** Кроме того, нога должна свободно «дышать» - излишняя потливость только спровоцирует появление новых потертостей.

Поверхностные сухие мозоли сначала размягчают с помощью ножных ванн с добавлением небольшого количества нашатырного спирта или пищевой соды и затем удаляют с помощью пемзы.

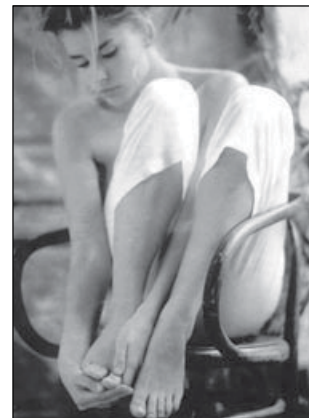
В домашних условиях кератоз легче держать под контролем. Сначала нужно подержать ноги минут 20 в чистой мыльной воде, а после этого втирать в кожу массажное масло, до тех пор, пока кожа не станет влажной и мягкой. Счистить мозоль можно пемзой, тонкой наждачной бумагой или пилочкой.

Народные рецепты

Народная медицина широко применяет для борьбы с мозолями простое и очень доступное средство - **растительное масло.** После мытья ног перед сном их массируют и смазывают растительным маслом. Если проводить эту процедуру регулярно, то уже через 3-4 дня мозоли начнут смягчаться и постепенно исчезать.

Известны и другие народные средства, например, **прополис**, который накладывает на мозоль в виде лепешки в смеси с жиром.

Есть рецепт, основу которого составляет **луковая шелуха.** Ее складывают в банку и



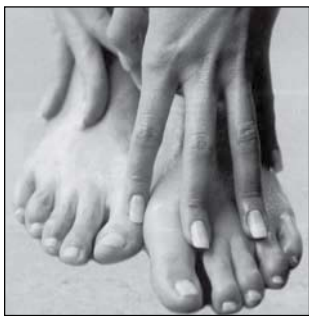
заливают столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Горлышко банки закрывают компрессной бумагой, завязывают и настаивают при комнатной температуре две недели. Затем шелуху извлекают из раствора, слегка просушивают и накладывают на мозоль. Прилегающую к больному месту здоровую кожу лучше защитить, смазав **вазелином или каким-либо жиром.** Компресс оставляют на ночь, а утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскабливают мозоль.

Другой распространенный рецепт: распарив ногу перед сном, привязать к мозоли **корку лимона с мякотью.** В течение 2-3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

Полезны ежедневные (утром и вечером) ножные ванны с различными **лекарственными растениями.**

Для удаления мозолей издавна широко использовались целебные растения и «природная косметика»: травы, овощи, фрукты.

После ванночек на ночь на мозоли накладывают компресс из **хлебного мякиша, смоченного в уксусе**. Это старое народное средство против мозолей. Народные целители с успехом используют **свежий сок или кашу из чеснока** (этим составом мозоль аккуратно смазывают три раза в день, повторяя процедуру 10-15 раз) и **сырой картофель**, очищенный от кожуры и натертый на мелкой терке. Картофельную повязку меняют каждые два часа.



Можно протирать мозоль кусочком **свежего помидора или томатной пасты**, но только не кетчупом, смазывать их **свежим соком одуванчика или чистотела**.

КУРИТЬ - здоровью вредить

Сегодня курение стало проблемой для здоровья не только самих курильщиков, но и всех тех, кто их окружает. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 1,1 миллиарда человек курят.

В 80-90% случаев курение является причиной хронических заболеваний органов дыхания. 30% всех сердечно-сосудистых заболеваний вызваны курением.

85% заболеваний раком легких вызваны курением. Курящие женщины страдают бесплодием в 2-3 раза чаще, чем некурящие.

По статистике, только один человек из ста может самостоятельно избавиться от табачной зависимости. Ежегодно 4 000 000 человек умирают от последствий табакокурения.

Табачный дым содержит 4000 веществ, многие из которых смертельно опасны: окись углерода, канцерогены первой группы и т.д..

Используя данный тест, можно определить степень табачной зависимости. Проверьте себя, возможно, Вы - в одном шаге от здорового образа жизни.

1. Через сколько времени после утреннего пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

В течение первых 5 минут _____ 3
 От 6 до 30 минут _____ 2
 От 31 до 60 минут _____ 1
 Более часа _____ 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

Да _____ 1
 Нет _____ 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

От первой _____ 1
 От другой _____ 0

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

10 или меньше _____ 0
 От 11 до 20 _____ 1
 От 21 до 30 _____ 2
 31 или более _____ 3

5. Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?

Да _____ 1
 Нет _____ 2

6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

Да _____ 1
 Нет _____ 0

10 лет на рынке медицинских услуг

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СОН»

проводит эффективное лечение:

- избыточного веса
- алкогольной зависимости
- табакокурения
- энуреза (ночного недержания мочи)
- неврозов и депрессий
- нарушений сна
- сексуальных расстройств
- эндокринных заболеваний
- остеохондроза и болезней нервной системы

г. Барнаул, пр. Ленина, 126,
 тел.: 77-15-74, 77-23-20
 e-mail: sleep@alt.ru
 web-site: www.alt.ru/~sleep



Лицензия Г 926303 от 27.03.2003г.

Прием ведут квалифицированные врачи и кандидаты медицинских наук:

- психотерапевты,
- психиатры,
- наркологи,
- рефлексотерапевт,
- эндокринолог,
- мануальный терапевт,
- массажист

Психолог помогает решить семейные и личные проблемы, проводит психологическое тестирование

Результаты теста на стр. 36

Тест на степень табачной зависимости ПОДСЧИТАЙТЕ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

0-2 - даже если Вы иногда покуриваете в компании друзей, Вы еще не успели попасть в табачную зависимость. Так держать.

3-6 - шаг сделан, Вы уже попали в табачную зависимость. Правда, она еще слабая или умеренно выраженная. Но преодолеть ее будет не так-то легко.

7-10 - сильно выраженная табачная зависимость. Чтобы отказать от сигареты, придется потрудиться.



ООО «Больница МЦ «Интервал»

И ИНТЕРВАЛ

Ул. Привокзальная, 21,
т. 62-88-80

✓ Лечение неврозов, табакокурения, энуреза.

Комплексное лечение алкоголизма («минимарафон» 4-5 часов, участие 4-х специалистов)

Полное обследование. Терапевт, УЗИ, ЭКГ, лаборатория.

Помощь на дому.

Ул. Ядринцева, 84а,
т. 26-92-92

Гинекологические заболевания, прерывание беременности.

Прием уролога, ЛОР-операции (аденоиды, полипы).

Лечение гельминтозов, хламидиоза.

Прием
с 8-00 до 20-00
ежедневно

Лиц. Г 926027 от 18.06.02г.,
выд. Алт. кр. гос. ком.
по лиц. и аккр. мед. деят.

Диагноз - стресс

«Столько дел, ничего не успеваю!» - такой крик души регулярно звучит из уст современного делового человека. При этом мало кто понимает, что на самом деле это - первый признак ухудшения здоровья.

Еще совсем недавно к профессиям, требующим «особого напряжения», относились лишь специальности авиадиспетчеров да машинистов поездов. Сегодня в состояние «постоянного стресса» попадают уже целые социальные группы - руководители собственных предприятий, банкиры, «челноки», депутаты, журналисты и т. д.. За свои достижения большинство этих людей «расплачиваются» специфическим набором диагнозов...

Рестораны, презентации и т. п. - неременный атрибут современной деловой жизни. Эти мероприятия формируют определенный тип питания, весьма далекий от понятия «здоровое». Алкоголь, без которого не обходится светская «тусовка», лишь усугубляет удар по организму. После приема 100 г водки следы алкоголя обнаруживаются в крови в течение 14 дней - считайте, сколько дней за последние годы были «абсолютно трезвыми».



Выходные превращаются в дни семейных забот, от которых мужчина сбегает... на новые деловые встречи в модный спортивный клуб, традиционную сауну и т. п., где можно встретиться с «нужными» людьми. И вместо разрядки происходит очередной виток насилия над собой.

Нервное напряжение практически неизбежно выливается в целый список разнообразных диагнозов: язвенная болезнь, псориаз, бронхиальная астма, повышенное давление, нейроциркуляторная дистония, ишемическая болезнь сердца, половые расстройства.

Самые опасные - именно сердечно-сосудистые заболевания. Головную боль и утомляемость (обычное проявление повышенного давления) связывают с долгим пребыванием в офисе и стараются не замечать. До той поры, пока гипертония не «ударит по голове» инсультом, который заканчивается если не смертью, то параличом. Ишемическая болезнь сердца в каждом десятом случае впервые проявляет себя сразу трагедией - от первых признаков недомогания до фатального исхода проходит не более 6 часов. Стенокардию (сильные боли за грудиной) вообще очень часто ошибочно принимают за изжогу. Затянувшийся приступ стенокардии - это, по сути, и есть уже инфаркт миокарда.

Нейроциркуляторная дистония угрозу для жизни не представляет, но напугать способна еще как! Покалывание в области сердца, слабость и при этом - сильнейший страх смерти! Обычно приступ длится от 15 минут до 1 часа, потом стихает, оставляя ощущение слабости и разбитости. Иногда лишь такой приступ способен прервать бизнес-марафон - человек обращается за консультацией к врачу.

Александр СВИРИДОВ

Родинки ... Опасно ли это?

Глаза отражают состояние души, а кожа - тела

Почему многие люди годами не расстаются с разнообразными родинками, которые далеко не всегда украшают их? Одним - просто все равно, другим не хватает времени, чтобы заняться собой. Но самая распространенная причина - страх. Самый обыкновенный страх за свою жизнь. Всегда найдется "знающая" соседка или родственница, которая авторитетно заявит, что после того, как "именно такую родинку" удалили у ее знакомой, та заболела и умерла от рака.

Безусловно, не подлежит сомнению, что к любому новообразованию следует подходить осторожно и грамотно. В каждом конкретном случае вопрос об удалении может решать только специалист.

На сегодняшний день существует несколько способов удаления кожных образований:

- ◆ удаление лазером;
- ◆ иссечение скальпелем;
- ◆ криовоздействие (жидким азотом);
- ◆ электрокоагуляция (удаление петель накаливания).

Удаление скальпелем классический, но, мягко говоря, слегка устаревший способ избавиться от

раздражающего "нароста", но бывает необходимость по особым показаниям, например, при необходимости тотальной биопсии.

Метод криодеструкции с использованием жидкого азота довольно часто практикуется в частных кабинетах и салонах красоты, но наряду с преимуществами при лечении отдельных патологий, имеет ряд существенных недостатков, связанных с невозможностью контролировать глубину воздействия на ткани.

Наиболее современный и перспективный метод - лазерное удаление. Во-первых, этот способ воздействия не ограничивает врача относительно участка, на котором он работает (удаление возможно даже в плохოდоступных и проблемных местах без риска навредить пациенту), во-вторых, после удаления лазером крайне редко остаются следы, в то время как применение других способов, обязательно приводит к образованию зон депигментации и рубцеванию. Процедура удаления лазером, как правило, безболезненная, послеоперационное заживление происходит быстро и практически не приводит к образованию рубцов.

В последние годы проблема патологических изменений кожи остро встала перед жителями Алтайского края. Печальная статистика: наш регион вышел на первое место по раку кожи в России. Оглянитесь вокруг, у каждого человека есть раздражающие его бородавки, родинки или сосудистые "звездочки", из-за которых кожа кажется красной, воспаленной или рано состарившейся. Фактически все доброкачественные новообразования являются своеобразным "фактором риска". Так стоит ли рисковать? Ведь так хорошо вновь обрести чистую гладкую кожу.

**Картамышева К.Н.,
ведущий специалист
Центра Эстетической Медицины "Антуриум"**

ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Антуриум

Медицинские лазерные технологии

- Удаление новообразований кожи хирургическим лазером
- Комплексное лечение целлюлита. Долгосрочные результаты
- Удаление нежелательных волос навсегда методом лазерной фотоэпиляции
- Комплексное лечение проблемной кожи
- Все виды медицинских чисток лица (механическая, лазерно-ультразвуковая, клеточная)
- Лазерное фотоомоложение
- Устранение морщин
- Медицинский татуаж
- Аппаратное лечение волос и кожи головы
- Мезотерапия

ПРИЕМ ВЕДУТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВРАЧИ
Консультации наших специалистов вы получите **БЕСПЛАТНО**
Запись по телефону 354-796 (с 8.00 до 20.00, без выходных).
Прием по адресу: ул. Папанинцев, 76 (район ЦУМа)



«ЗЕЛЕНАЯ КОСМЕТИКА»: растения в наших кремах

Цветы, фрукты, злаки... Когда наука и природа объединяют свои силы, наши кожа и волосы обретают здоровье и красоту. При этом у каждого растения есть свои особые чудесные свойства. Апельсин обеспечивает свежий цвет лица. В нем в изобилии присутствуют витамины С, В1, В9, а также магний и кальций и ровно столько сахара, чтобы он действовал на клетки кожи как допинг, при этом не перегружая их чрезмерно.

Грейпфрут укрепляет и повышает тонус. Углеводы, витамины и фруктовые кислоты отлично увлажняют жирную кожу и возвращают блеск волосам, подвергавшимся вредному воздействию загрязненной окружающей среды.



Огурец освежает. Благодаря своим вяжущим свойствам он разглаживает морщины, вызванные переутомлением, снимает воспаление и припухлость под глазами, способствует релаксации.

Виноград противодействует свободным радикалам. Кожица, мякоть, косточки - все в нем полезно. Виноград укрепляет мелкие кровеносные сосуды, а содержащиеся в нем полифенолы связывают свободные радикалы.



Эдельвейс - отличное средство от вредного воздействия холода. Он замечательно увлажняет и выводит свободные радикалы. Этот цветок помогает коже адаптироваться к самым неблагоприятным факторам окружающей среды - морозу, повышенной влажности, ветру.

Соя стимулирует. Ее изофлавоны незаменимы при изготовлении косметических средств, предназначенных для женщин старше пятидесяти. Эти вещества замедляют старение кожи и отлично увлажняют.

Люпин укрепляет. Его молочко и семена богаты протеинами и основными жирными кислотами, ко-

торые благоприятно воздействуют на клетки кожи. Люпин известен также тем, что питает и смягчает жесткие волосы.

Мак тонизирует. Стимулируя протеины эпидермиса, он не дает коже стареть. Этот цветок обладает также увлажняющими и противовоспалительными свойствами.



Овес тоже снимает воспаление. Богатое витаминами, минеральными солями и жирными кислотами, это растение устраняет раздражение, смягчает и защищает кожу. Овес особенно полезен для кожи с повышенной чувствительностью.

Оливки питают. Содержащиеся в них жирные кислоты, действующий как антиоксидант витамин Е, восстанавливающий витамин А и насыщающий кислородом хлорофилл превращают оливки в превосходный материал для косметической продукции.



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ЗРЕНИЕ»

Диагностика и лечение заболеваний глаз детей и взрослых
 ➤ Широкий выбор оправ
 ➤ Контактные линзы

Прием ведут ведущие специалисты в области офтальмологии

(к.м.н., зав. кафедрами глазных болезней)
 Юдова Н.Н., Фролова О.М., Дружкова Л.К.,
 Хмара Ю.Г., Лебедев В.И., Макагон А.С., Захарова Л.В.

Лиц. по мед. деятельности Г № 926271; по фарм. деятельности АОВ №004015



Все для Ваших
Здоровья
глаз!

Пр-т Ленина, 67-А
 (вход с ул. Союза республик),
 тел. 61-79-30

ПРЕДСТАВЛЯЕМ УЧАСТНИКОВ АКЦИИ «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»



Никита Джигурза

*Рождается от страха страх,
От смелости – движенье.
И даже самый полный крах
Есть жизни продолженье.
Поэтому не плачьте зря -
Веселым все простится,
Кто жизнь не будет укорять,
Тот станет, словно птица,
Свободным, вольным, в небесах
Парящим по желанью,
Улыбкой на своих устах
Сжигающий страданье.
Где потеряешь, где найдешь,
Кому известно это?
И потому сей мир хорош,
Что нету в нем запрета.*

Ты наполняешь меня
Пьяным желанием жить,
Тусклые дни бытия
Легче с Тобою мне пить.

В омуте бед и тревог
Огненной нежностью губ
Любишь меня, словно Бог,
Будишь фантазией рук.

Руки священных лучей
Учат обиды прощать,
Тонкою трелью речей
Нас обучают летать.

Лето Ты даришь Душе,
В шелк одеваешь сердца.
Царствуй же и хорошей,
Чтобы Любви восклицать:

«Лица твои, о, Любовь,
Вводят в сияющий Храм,
Яркие отблески снов
Снова влекут к Небесам.

Где наполняют меня
Пьяным желанием жить
Желтые Солнца глаза,
Магии огненной Нить».

17.03.99. Москва, Царицыно

Моей маме

Ты каждый день заботой и любовью
Меня лелеешь, искренность храня,
Ты жертвуешь собою и здоровьем,
Умея все грехи мои понять.
И Ты прощаешь мне несовершенства,
И ожидаешь кротко тех минут,
Когда ко мне, как будто бы из детства,
Слова простые в Душу заглянут:
Прости меня, мамочка милая,
Добрая моя, нежная.
Прости меня, терпеливая,
Любимая
Моя.

Я знаю, Ты тайком грустишь и плачешь,
Но не винишь судьбу за горечь лет,
Благодаришь Творца за дни удачи
И детям излучаешь мудрый Свет.
В моих победах, взлетах и мечтаниях,
Во всех делах незримо будешь Ты.
Я кланяюсь Тебе и с почитанием
Прошу: родная, верная... Прости.
Прости меня, мамочка милая,
Добрая моя волшебница,
Прости меня, терпеливая,
За Любовь Твою, что мной не ценится.
Прости,
Прости
Меня...

07.04.99 Москва, Царицыно

Есть мудрое правило или условие,
Которое нас устремляет всех в Высь –
Пока не бодем, не ценим здоровье,
А смерти не зная, не знаем и Жизнь.
Ведь кто заболел, тем начало болезни
Дает насладиться ее же концом.
Знакомство ж со смертью нам в жизни полезно
Сравненьем жилья на земле с нежилцом.
Когда умирают хорошие люди,
Мы, их вспоминая, живем в этот миг
Их Душами, Мыслями. Как бы ни труден
Был путь наш, мы можем узнать, кто велик.
Поэтому слава болезням и смерти,
Которые нам открывают Сердца.
Мы сравнивать можем, а это, поверьте,
Дает ощутить нам начало конца.
Или конец все того же начала,
Которое было кому-то концом.
Без смерти бы жизнью нас так укачало,
Что мы бы зачали бессмертным лицом.
А так мудрость правила или условия
Нас всех устремляет в глубокую Высь-
Пока не бодем, не ценим здоровье,
Пока не помрем, не оценим и Жизнь,

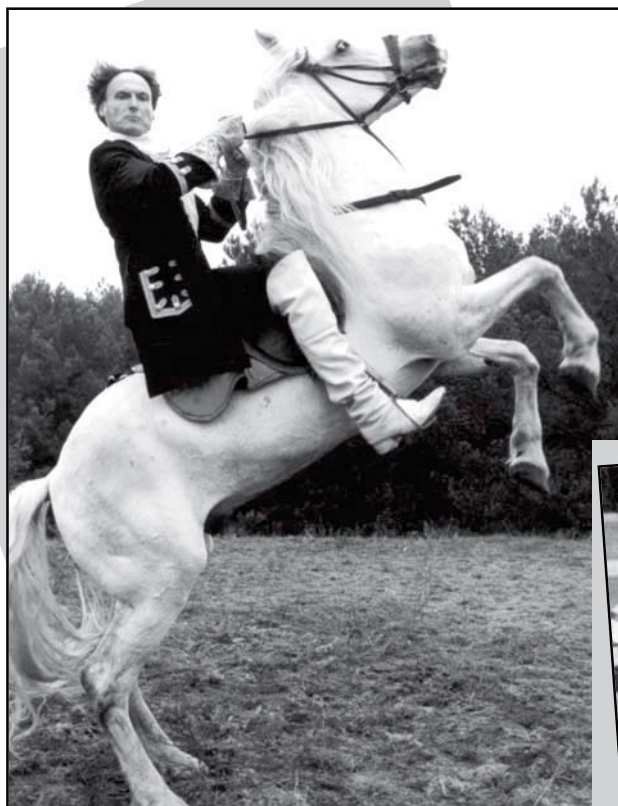
10-11.05.99 Москва



Никита Джигурда



В тренажерном зале Джигурда готовится к фильму украинского режиссера Н.Засеева на роль «лютого казака».



... а снимается в роли шведского императора Карла XII.

Жители края имели удовольствие встречаться с ним как исполнителем главных ролей в фильмах: «Раненые камни», «Супермен поневоле», «Ермак» (основные съемки фильма прошли на Алтае), «Тонкая штучка», «Любить по-русски 1, 2, 3».

Многие знают его как поэта и музыканта. У кого-то он ассоциируется с исполнением им песен Владимира Семеновича Высоцкого.

Друзья на Алтае с удовольствием вспоминают проведенные вместе с ним вечера у костра «под аккомпанемент» Катюни и песню «Гори, огонь, гори...» - которая родилась в эти добрые дни...

Впрочем, как и все талантливые люди, он - разный, и, может быть, в эту встречу вы откроете для себя совершенно незнакомого Никиту Джигурду.

Не бунтаря и трибуна, а любящего сына, преданного главу семьи, ответственного и мудрого отца полуторагодовалого сына.

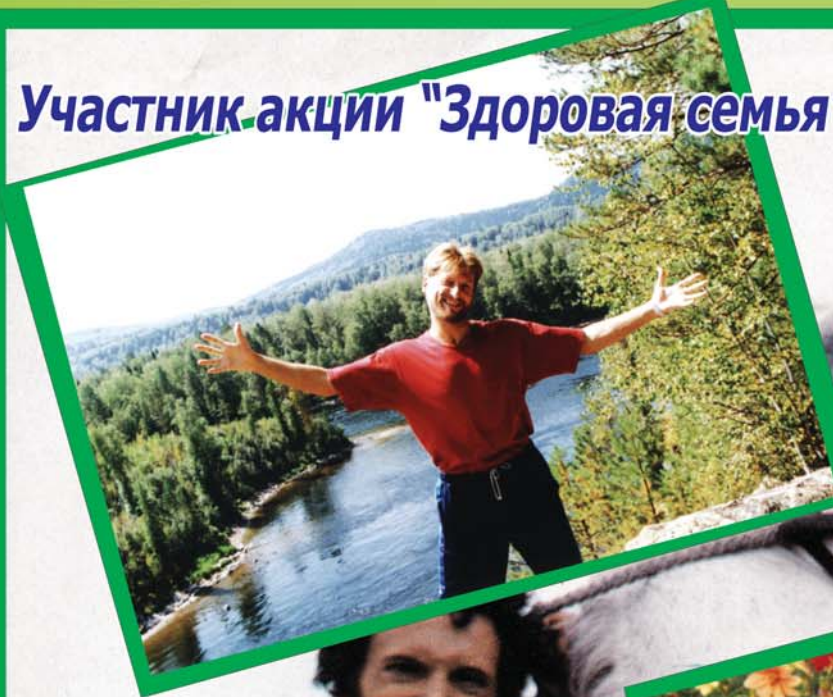
Следуя своим внутренним убеждениям, Никита Джигурда готов вести диалог и в серьезном, и в шуточном тоне о важности Здоровья, о Милосердии, о Любви, о Вечности...

Во всех городах и районных центрах по всему маршруту акции состоятся благотворительные концерты Никиты Джигурды.



«Великие футболисты» («Кинотавр», Сочи) Марк Рудинштейн, Дмитрий Харатьян, Никита Джигурда, Виктор Шендерович.

Участник акции "Здоровая семья" - Никита ДЖИГУРДА



Продолжается подписка на краевой медико-социальный журнал **ЗДОРОВЬЕ** АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



По вопросам подписки на журнал **“Здоровье алтайской семьи”** обращайтесь в представительства Издательства «ВН» по адресам:

г.Барнаул: ул. Пролетарская, 113, офис 204, тел. 35-41-07, 23-24-13

г.Новоалтайск: ул. Обская, 3, тел. 2-11-19

г.Рубцовск: пер. Коммунистический, 35, тел. 4-24-76, 4-79-04

(представитель - Махниборода Александр Алексеевич);

пер. Рубцовский, 31, детская поликлиника, тел. 4-63-95

(представитель - Арсеньева Нина Григорьевна)

г.Бийск: ул. Максимовой, 15, городская детская больница, тел. 24-44-94

(представитель - Шестернина Инга Рустамовна);

ул. Максимовой, 91а, комитет по здравоохранению, тел. 24-84-37

(представитель - Левина Марина Михайловна);

ул. Воинов-интернационалистов, 72, детская поликлиника, тел. 36-07-05

(представитель - Рыбалко Светлана Михайловна);

ул. Разина, 61, городская больница №4, тел. 23-30-75

(представитель - Любимова Анастасия Федоровна)

Первомайский р-н: с.Березовка, районная дет.поликлиника, тел. 7-93-13

(представитель - Петрова Нина Алексеевна);

Шелаболихинский р-н: с.Шелаболиха, ул. Ленина, 19, дет.поликлиника,

тел. 2-21-95 (представитель - Кривошеева Валентина Федоровна);

Угловский р-н: с. Угловское, ул. Калинина, 5, редакция, тел. 2-22-65

(представитель - Пешкова Тамара Яковлевна)

Представители Издательства «ВН» осуществляют подписку
на журнал **“Здоровье алтайской семьи”** на 2003 год
с очередного номера журнала.

Подписная цена на полугодие - **84** рубля, на квартал - **42** рубля.
Периодичность выхода - ежемесячно.

Редакция журнала проводит набор сотрудников для работы в
представительствах журнала - на предприятиях и в учреждениях в городах
и районах края. По вопросам сотрудничества обращайтесь в редакцию.

Подписку на журнал
со II полугодия 2003г.
можно оформить во всех
отделениях связи городов
и районов края

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 73618