

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



**НИКИТА ДЖИГУРДА -
артист, философ и поэт,
участник акции "Здоровая семья"**

В номере:

**ДИАГНОСТИЧЕСКОМУ
ЦЕНТРУ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ -
10 ЛЕТ**

**РАК ЛЕГКОГО:
болезнь
легче предупредить**

**"ВЗРОСЛЫЕ"
ПЕРЕЛОМЫ У ДЕТЕЙ**

**ШКОЛА
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ**



В ИНТЕРЕСАХ СЕМЬИ



Вопросы семьи, решение проблем сохранения и укрепления семей всегда, на протяжении более 15 лет деятельности краевого Совета женщин, были заглавными, приоритетными. Одна из основных программ Союза женщин России так и называется "В интересах семьи".

Активисты женсоветов края стали организаторами таких известных акций в интересах семьи, материнства, детства, как - **Смотр семей Алтая, Эстафета материнского подвига, "Миллион подписей в защиту детской души", "Я могу", "Соберем детей в школу", "Золотое сердце России", "Против бедности в семье", "Спасем детей от наркотиков"** и многих, многих других.

Акции, начатые по инициативе краевого Совета женщин, такие, как **Смотр семей Алтая, Эстафета материнского подвига**, были поддержаны администрацией края и стали фактически государственными.

Краевой Совет женщин, женсоветы на местах в рамках договоров о социальном партнерстве с педиатрической службой края, с комитетами по труду, социальной защите населения, с УВД

края развернули работу с семьей по месту жительства, особенно выделяя семьи из группы социального риска. **Главное в этой совместной деятельности - профилактика и борьба с семейным социальным нездоровьем: пьянством, алкоголизмом, наркоманией, насилием в семье против женщин и детей, бедностью и безработицей взрослых, а в целом - с беспризорностью и безнадзорностью детей, социальным сиротством.**

Советы женщин в районах и городах края выходят с интересными инициативами и реализуют их. На всю Россию стала известна инициатива женсовета села Бочкари Целинного района в поддержку молодой семьи, детей и стариков. В их заявлении прозвучали ставшие крылатыми на Алтае слова: "Жить на земле, такой, как наша алтайская нива, и допустить, чтобы голодали дети, не только безнравственно, но и преступно".

Акция "Соберем детей в школу", ставшая краевой, 5 лет назад была рождена женсоветом Угловского района, а работа по развитию семейного подворья, начатая женсоветом Бийского района, даже получила законодательную поддержку в крае.

С гордостью называем имена председателей Советов женщин: **Ключевского района - Л.А. Зюзина, Таунского - Г.В. Чайка, Каменского - Г.П. Павлович, Угловского - Т.Я. Пяткова, Новоалтайска - Н.П. Лапшова, Центрального - Н.К. Меркулова, Первомайского - В.А. Дубанова**, десятков других женщин. И краевым, и районными, и городскими Советами женщин, вплоть до женсовета каждого села, сколько доброго делается в развитие социальной политики в крае в интересах семьи, женщин, детей.

Крайне ценно, что краевой Совет женщин действует в этом направлении не один. Более 5 лет назад подписано соглашение о взаимодействии 20 женских организаций края в интересах семьи, женщин, детей. Среди них: **"Женский Альянс" (Н.С. Середа), "Совет матерей воинов-афганцев" (С.Г. Павлюкова), "Казачки Сибири" (Л.П. Маслихова), "Русские витязи" (Н.Ф. Маркова), бизнес-центр "Этуаль" (Н.А. Шабалина)** и многие другие. Результатами этого взаимодействия в течение последних лет были не только совместные краевые мероприятия, проведенные совместно администрацией и "Круглым столом" женских НКО края, такие, как экологический фестиваль семей "Начни с дома своего", научно - практическая конференция "Экология семьи". Слеты матерей Алтая "Спасем детей от наркотиков" и "В защиту нравственности детей", Сход сельских женщин Алтая, краевая встреча отцов и многое другое. Главное - это принятые благодаря инициативе женсоветов и реализуемые в крае программа **"Семья. Женщины. Дети."**, **План неотложных мер по выводу края из демографического кризиса, это создание Общественной женской палаты** при главе администрации края, **создание женского кризисного центра** и ряд других, не менее значимых дел. Но самое, самое ценное, что делают женсоветы, а дальше это будет еще более востребовано, это работа с семьей, внутри - с мамами, порой с отцами, воспитание самых "нерадивых" из них, поддержка слабых, отчаявшихся, забота о конкретном ребенке, помощь престарелому. Пусть и дальше им хватает сил, души и сердца на это трудное, но самое нужное дело - вывод семьи, матери, детей из кризиса.

**Председатель краевого Совета женщин
Н.С Ремнева.**

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ

№6(июнь 2003г.)
Учредитель -
ООО "Издательство "ВН".

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

Главный редактор -
Козлова И.В.

Выпускающий редактор -
Пшеничный А.Г.

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

Фото на обложке
Каспришина А.Н.

Отдел рекламы - т. 23-24-13.

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

Подписано в печать
00.07.2003г. 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
коммуникаций.
Все товары и услуги подлежат
обязательной сертификации.
Материалы, помеченные
знаком ■, размещаются на
правах рекламы, точка зрения
авторов может не совпадать с
мнением редакции.
Отпечатано в типографии
ОАО «Алтайский полиграфиче-
ский комбинат»,
г.Барнаул, ул. Титова, 3.

Содержание

Диагностическому центру 10 лет	2-4
Реанимация при остановке сердца	5
Психозэмоциональные факторы и их роль в развитии гипертонической болезни	6-8
Новое в косметологии: безболезненная чистка - возможно ли это?	9
«Взрослые» переломы у детей	10-11
Анемия железодефицитная	12-13
Питание и рак.	14-15
Рак легкого: болезнь легче предупредить... ..	16-17
Что вас ждет в современном оптическом салоне	18
ШАГ ЗА ШАГОМ ОТ НАРКОТИКОВ (Книга для подростков)..	19-22
И приятно, и полезно	23-25
Сделать так, чтобы жизнь удалась	25
Наши биоэнергетические друзья	26-27
Учитесь стареть. Урок третий. Остеопороз в пожилом возрасте	28-30
ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ: Питание	31-34
Не держи язык за зубами	35-36
Работа над ошибками. (Поступки взрослых глазами детей)	37
Представляем участников акции «Здоровая семья»: Краевой Совет женщин	39-40

Диагностическому



Решение о создании Алтайского Диагностического центра было принято в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации N 428 от 24 июня 1992 г.. Создание Алтайского Диагностического центра совпало с происходившими в стране значительными социально-экономическими изменениями, демографическими сдвигами, отрицательной динамикой общего уровня здоровья населения, что потребовало увеличения объема медицинской помощи, прежде всего внебольничной, в основном за счет расширения профилактической, диагностической, консультативной врачебной помощи.



Официальное открытие состоялось 2 июля 1993 г.

Организация Центра состоялась благодаря усилиям и энтузиазму заместителей главы администрации края **В.С. Германенко**, председателя комитета по здравоохранению профессора **Н.Ф. Герасименко**, руководителя научной программы по ликвидации последствий Семипалатинского полигона профессора **Я.Н. Шойхета**. Первым директором центра был назначен **А.К. Ковешников**.

В 1993 году Диагностический центр был оснащен самой современной на тот период диагностической аппаратурой.

В отделениях установлены высокоинформативные аппараты для рентгеновской и магнитно-резонансной томографии, ультразвуковые установки с возможностью проведения биопсии, аппарат для дистанционного дробления камней мочевыводящих путей и желчного пузыря. В оснащении центра приняли участие, как отечественные производители медицинской техники, так и известные зарубежные: «Филипс», «Сименс», «Олимпас», «Искра», «ЛКБ-фармация», «Диасоникс Сонотрон», «Акусон» и др.



Одновременно была внедрена технология работы, регламентирующая взаимодействие Центра со специализированными службами и районами края, определяющая цели направления больных в Центр. Создана компьютерная сеть, обеспечивающая



безбумажные технологии регистрации, сопровождения пациентов и архивирования диагностической информации.

Уже в первые месяцы Центр достиг своей проектной мощности. В течение 10 лет Диагностический центр проводит комплексное обследование жителей края с использованием технологий, соответствующих уровню мировых стандартов.

27 ноября 2002 года по постановлению главы администрации Алтайского края ГУМП «Алтайский диагностический центр» ликвидировано, и на его базе создано краевое государственное учреждение здравоохранения «Диагностический центр Алтайского края».

центру - 10 лет !

В настоящее время Краевое государственное учреждение здравоохранения «Диагностический центр Алтайского края»:

✓ **ведущее краевое консультативно-диагностическое учреждение, обеспечивающее население края доступной высококвалифицированной диагностикой и консультативной помощью на догоспитальном этапе, применяющее новейшую медицинскую технику и современные методы диагностики**



✓ **центральное звено диагностического процесса в крае, обеспечивающее организационно-методическое руководство и совершенствование деятельности диагностических служб в учреждениях здравоохранения Алтайского края**



В Диагностическом центре Алтайского края осуществляется полный комплекс самых современных технологий консультативно-диагностической помощи:

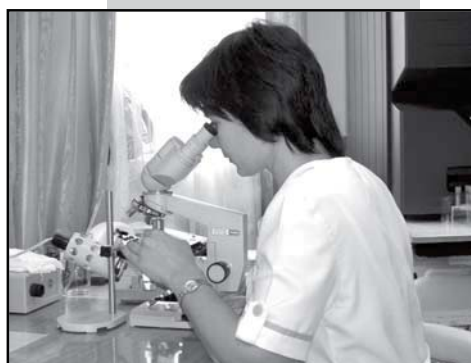
✓ **КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ** - ведут высококвалифицированные врачи-специалисты взрослого и детского консультативных отделений, кандидаты и доктора медицинских наук, ведущие консультанты специализированных центров, краевых ЛПУ и кафедр АГМУ



✓ **ЛУЧЕВАЯ ДИАГНОСТИКА** - проводится полный комплекс лучевых исследований

✓ **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА** - комплексная функциональная диагностика заболеваний нервной и мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем

✓ **ЭНДОСКОПИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА** - проводится по основным направлениям: гастроэнтерологическая, бронхологическая, гинекологическая эндоскопия; амбулаторная урология, анестезиология



✓ **ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА** - широкий спектр высокоинформативных клинических, иммунологических, биохимических, микробиологических и цитоморфологических лабораторных исследований.

**Краевое государственное учреждение здравоохранения
«Диагностический центр Алтайского края»**

2003 ГОД - СТАРТ ВТОРОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ

(приоритеты в цифрах и фактах 01.03.03. - 01.06.03.)



○ **Увеличение доступности для пациентов в получении бесплатной консультативно-диагностической помощи и диагностических исследований.** Общее количество исследований в Центре на текущий 2003 год увеличилось на 17% по сравнению с соответствующим периодом 2002 года. Значительно возросло число пациентов из сельских районов края.

○ **Категории граждан, имеющих статус лиц, подвергшихся радиационному воздействию в результате ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне, инвалиды Великой Отечественной войны, инвалиды 1 и 2 групп, дети-инвалиды, лица, направленные на консультацию по МСЭ, и другие категории социально значимых групп населения**

получили право гарантированного бесплатного приема. В 2003 году число обследованных «семипалатинцев» увеличилось на 82%, «чернобыльцев» – на 22%, неработающих инвалидов – на 39% к аналогичному периоду 2002 г..

○ **Максимальное обеспечение детей, направленных на обследование в Диагностический центр, бесплатной гарантированной медицинской помощью.** За 5 месяцев 2003 г. количество бесплатных исследований, проведенных детям, увеличилось на 9,5% по сравнению с аналогичным периодом 2002 г..

○ **Максимальное сокращение срока обследования пациентов в Центре.** В настоящее время он составляет в среднем 2-3 дня, в 2002 г. – 4-5 дней.

○ **Расширение числа диагностических методик. Увеличение в структуре оказываемых услуг доли бесплатных видов медицинской помощи.** В рамках программы ОМС в 2003 г. дополнительно введено 26 видов новых лечебно-диагностических исследований.

○ **Приближение специализированной медицинской помощи к пациентам.** В результате организационных мероприятий существенно расширен консультативный прием специалистами краевых специализированных центров, что позволяет своевременно решать вопросы выбора метода оздоровления пациента.

○ **На деятельность Диагностического центра в 2003 году не поступило ни одной жалобы.**



РЕАНИМАЦИЯ ПРИ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

Продолжение. Начало - в № 5.

Удаление инородных тел из верхних дыхательных путей

○ При положении пострадавшего лежа нанести основанием кисти 3–5 резких ударов в межлопаточную область или охватить руками верхнюю часть живота (эпигастральную область), сомкнуть кисти в замок и сделать 3–5 резких толчков по направлению кнутри и несколько кверху.

○ При положении пострадавшего лежа – повернуть его на бок, основанием кисти нанести 3–5 резких ударов по межлопаточной области.

○ При положении лежа на спине – положить кисти одна на другой в верхнем отделе живота, произвести 3–5 толчков по направлению кверху.

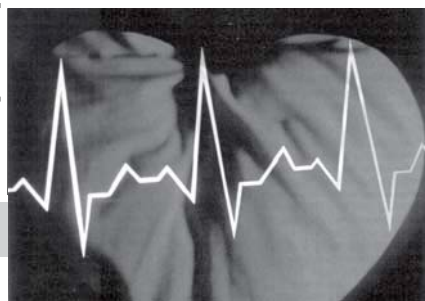
После обеспечения проходимости верхних дыхательных путей приступают к искусственной вентиляции легких (ИВЛ), которая осуществляется экспираторными методами «рот в рот», «рот в нос» (у новорожденных и детей младшего возраста – «рот в рот и нос одновременно») или аппаратными методами.

Метод «рот в рот» осуществляется непосредственно или через маску с клапаным устройством, портативный загубник (для защиты от инфицирования спасателя). Для проведения ИВЛ методом «рот в рот» следует запрокинуть голову, при необходимости

использовать один из методов открытия рта. Первым и вторым пальцами руки, фиксирующей лоб, зажать нос. Сделать достаточно глубокий вдох, прижать рот ко рту пострадавшего и резко выдохнуть воздух в рот пострадавшему. Контроль правильности выполнения ИВЛ осуществляется по экскурсиям грудной клетки. После вдоха освободить рот пострадавшего, следить за самостоятельным пассивным выдохом по опусканию передней грудной стенки и звуку выходящего воздуха.

Метод «рот в нос» имеет преимущества при ранениях губ, травмах челюстей, органов полости рта. В определенной степени этот метод обеспечивает защиту спасателя от инфицирования. Для выполнения ИВЛ методом «рот в нос» следует запрокинуть голову пострадавшего, фиксировать его рукой, расположенной на лбу. Ладонью другой руки охватить снизу подбородок и прилежащие части нижней челюсти, вывести нижнюю челюсть несколько вперед, плотно сомкнуть и фиксировать челюсти, зажать губы первым пальцем. Охватить нос пострадавшего так, чтобы не зажать носовые отверстия. Плотно прижать губы вокруг основания носа и сделать выдох в нос пострадавшему. Следить за подъемом грудной клетки, затем освободить нос, контролировать выдох.

При правильной ИВЛ объем вдоха спасателя должен составлять 1 – 1,5 литра, а в легкие реанимируемого инсуфлироваться 600 – 700 мл. Частота ИВЛ - 14 – 15 вдохов в минуту.



Поддержание искусственного кровотока

Компрессия грудной клетки (ранее известная как массаж сердца) проводится при отсутствии пульса на магистральных (сонной) артериях.

Манипуляция создает положительное давление в грудной клетке во время фазы компрессии.

◆ Клапаны вен и сердца обеспечивают антеградное поступление крови в артерии.

◆ Когда грудная клетка принимает исходную форму, кровь возвращается в грудную клетку из венозной части системы кровообращения. Небольшой кровоток обеспечивается за счет сдавливания сердца между грудиной и позвоночником.

При проведении компрессии грудной клетки кровоток составляет 25% от нормального сердечного выброса. Настоящие рекомендации предлагают на каждые 5 компрессий проводить один вдох при наличии двух реаниматоров. В случае только одного реаниматора 15 компрессий должны сопровождаться двумя вдохами. Частота компрессий должна составлять 80 в минуту.

(продолжение
в следующем номере)

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

и их роль в развитии гипертонической болезни

**Бобровская Людмила Александровна,
к.м.н., ассистент кафедры госпитальной терапии АГМУ**



Сохранение и укрепление нервной системы является важнейшей предпосылкой здоровья и долголетия человека. Работами крупных ученых-физиологов и клиницистов (И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Г. Селье и др.) - показано, что состояние психоэмоциональной сферы имеет самое непосредственное отношение к развитию целого ряда заболеваний. Это несомненно относится к гипертонической болезни (ГБ).

Ежедневно человек сталкивается с различными неблагоприятными факторами (стрессорами), которые вызывают реакции, направленные на компенсацию и приспособление организма к изменяющимся условиям. Это состояние, когда организму приходится адекватно реагировать на неблагоприятные факторы, называется стрессом. Комплекс различных приспособительных реакций на изменение условий жизни, то есть ответ организма как живой системы на воздействие, называется стрессовой реакцией.

Этот стереотип выработался в процессе эволюции и направлен на защиту организма от изменений в окружающей среде. В первую очередь такие приспособительные реакции возникают в ответ на эмоции страха, тревоги, агрессии и др.. Если стресс затягивается

на длительный период – теряется биологическая целесообразность этого механизма и реакция на стресс становится патологической, приводящей к развитию целого ряда заболеваний.

В настоящее время целесообразно говорить о психосоциальных факторах риска развития ГБ, поскольку именно социальные и профессиональные стрессы наиболее часто приводят к развитию длительного психоэмоционального напряжения у современного человека.

Поскольку реакция на стресс у разных людей различна, было предложено разделить их на два типа: «А» и «Б».

Тип «А» – люди с остро развитым чувством долга, честолюбивые, стремящиеся к успеху во что бы то ни стало: они работоспособны, всегда заняты многочисленными делами, жалуются на нехватку времени, ради работы такие люди жертвуют своим отдыхом и не способны жить легко и свободно.

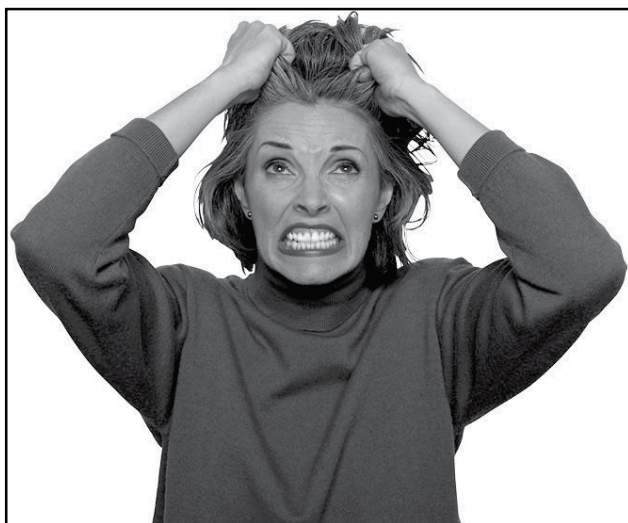
Тип «Б» – уравновешенные, спокойные. Никуда не спешат, умеют использовать все возможности для отдыха и не стремятся взять на себя дополнительные обязанности или выдвинуться на соответствующую должность.

Можно сказать, что люди с типом «А» «родились, чтобы взять на себя всю мировую скорбь». Эмоциональный шок, гнев, обида и другие отрицательные эмоции являются «спусковым крючком», приводящим в действие механизм повышения АД (образование повышенного количества адреналина и спазм артерий).

Дистресс

Особенно опасен психоэмоциональный стресс, обусловленный социальными, семейными и служебными неурядицами, выходящими из-под контроля человека: болезни и смерть родственников, конфликты в семье, неприятности на работе, растущие долги. Уход на пенсию или необоснованное увольнение – все, что является источником отрицательных эмоций, нарушением динамического стереотипного поведения.

Слишком большое стрессорное воздействие: значительный по силе или длительный по времени эмоциональный раздражитель – приводит к пере-



грузке механизмов приспособляемости, снижению адаптивных возможностей нашего организма. Это состояние, с которым организм не в состоянии справиться со стрессом самостоятельно, называется дистрессом.

У больных АГ состояние дистресса приводит к разрегулированию сложных механизмов, обеспечивающих взаимодействие депрессорных и прессорных систем. Не все больные испытывают дистресс. Стрессорные факторы являются неотъемлемой частью жизни человека. Но его личное умение уменьшить присущее стрессам беспокойство и напряжение, помогает преодолеть большие стрессорные воздействия. А следовательно, и сохранять адаптивные возможности организма в норме, что положительно влияет на регулирующие механизмы АД.

Учитесь побеждать свой стресс:

- Больше доверяйте окружающим людям, говорите о своих нуждах, чувствах.
- Высказывайте свои проблемы: конфликтные ситуации не должны стать причиной межличностных тупиков в общении, всегда есть возможность договориться.
- Откровенный разговор улучшает понимание, снимает поводы к раздражительности и озлоблению.
- Цените чувство юмора, смех улучшает настроение. Хорошее настроение влияет на давление и уменьшает стресс.
- Плачьте, если это нужно! Плач в этом случае не признак слабости, а естественный способ освобождения от негативных эмоций.
- По возможности прощайте человеку, долго не держите обиду. Будьте приветливы и внимательны к окружающим и родным.
- Лучше организуйте свое время. Уделяйте достаточно времени отдыху и сну. В случае усталости или переутомления лучше переключиться на другой вид работы, послушать музыку, почитать интересную книгу.
- Не нужно замыкаться в собственном мире.

Продолжение
в следующем номере

МЕТОДИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Убедитесь, что никто не потревожит вас в течение 20 минут. Расположитесь так, чтобы было удобно.

Сделайте несколько очень глубоких медленных вдохов и одновременно вполсилы, как бы потягиваясь, напрягите все мышцы сразу: сжимайте пальцы в кулак, стопы берите на себя так, чтобы почувствовать напряжение в мышцах бедер и таза, втягивайте живот, плечи подтягивайте к ушам, чтобы почувствовать мышцы шеи, необходимо сжать даже зубы и губы, как бы нахмурившись.

Мысленно произнесите местоимение «Я» на высоте вдоха и в течение 2-4 секунд на фоне замедленного выдоха произведите мгновенный «сброс» напряжения, почувствуйте глагол «**рас-слаб-ля-юсь**».

При следующем легком вдохе - союз «и» и на спокойном выдохе - снова «**ус-по-ка-и-ва-юсь...**».

Помните золотое правило аутогенной тренировки:

КАЖДАЯ ФРАЗА САМОВНУШЕНИЯ ДОЛЖНА СТАТЬ ОЩУЩЕНИЕМ.

Сделать вдох, задержать дыхание и - длинный успокаивающий выдох. Снова вдох и длинный выдох. Повторить 2-5 раз фразы самовнушения про себя или шевеля губами.

- Я все больше расслабляюсь и успокаиваюсь...
- Расслабляются мышцы ног... стопы... голени... бедра...
- Расслабляются мышцы рук...пальцы...ладони...предплечья... плечи...
- Расслабляются мышцы туловища...живот... грудная клетка... спина... снизу вверх...
- Расслабляются мышцы головы...лица... лоб... глаза... щеки... подбородок...
- Все мышцы расслаблены и спокойны...
- Я совершенно спокоен...
- Постепенно во всем теле... возникает ощущение приятного тепла...
- Тело словно погружено в теплую воду...
- Как будто теплые солнечные лучи... согревают его...
- В подошвах... появляется приятное ощущение легкого покалывания... тепло переходит на голени... бедра...
- Согреваются кисти рук... в кончиках пальцев и ладонях... возникает ощущение легкого покалывания... тепло переходит на предплечья... плечи...
- Чувство приятного тепла... появляется в туловище... солнечное сплетение излучает тепло... оно струится... разливается... по всем внутренним органам... тепло в животе... груди...



МЕТОДИКА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

- ◀ - Тепло поднимается по спине... распространяется на шею...
- Ощущение тепла... появляется в голове...лице...
- Волны тепла струятся по всему организму... все мышцы расслабились и согрелись...
- Я совершенно спокоен...
- Тело как будто теряет массу...
- Оно словно наполняется легким... теплым ...воздухом...
- Возникает ощущение парения... невесомости в ногах... руках... туловище... шее... голове...
- Тело как будто превратилось в легкое облачко... серебристо-белое, невесомое облачко..., которое парит в небе... свободно и легко... парит в чистом... прозрачном... голубом небе...
- Словно легкий ветерок веет на это облачко... оно растворяется... сливается с беспредельным... светлым небом...
- Я абсолютно спокоен ...
- Мои сосуды расслабляются... артериальное давление нормализуется...
- Голова легкая... она становится свободной от тяжелых мыслей...
- Благотворно и облегчающе действует на меня это внутреннее спокойствие...
- Укрепляется и восстанавливается моя нервная система...
- Я владею собой в любой ситуации...
- Остаюсь всегда и везде... совершенно спокойным... уравновешенным... выдержанным...
- Душевное равновесие всегда со мной...
- Мое настроение становится радостнее и светлее...
- Постепенно начинаю выходить из лечебного состояния... весь мой организм... набрался сил... бодрости... и энергии...
- Расслабление проходит... мои мышцы становятся упругими...
- Я все бодрее и бодрее...
- Настроение хорошее... моя голова ясная... она отдохнула и посвежела...
- Во всем теле - живительная бодрость и свежесть...
- Я полон сил и энергии...
- В области сердца ощущение полного комфорта...
- Я готов действовать!..

В заключение сделайте глубокий вдох, медленный спокойный выдох. Еще раз - глубокий вдох, медленный выдох. Откройте глаза. Сделайте несколько энергичных движений ногами, руками, туловищем. Встаньте!

Будьте здоровы и жизнерадостны!

ИСТЕРИКА: ВСЕМУ ВИННОЙ ХАРАКТЕР?

Наверняка практически каждый когда-нибудь наблюдал истерику подруги, родственника или совершенно постороннего человека. Так что нет никакой необходимости объяснять, что такое истерика. Иногда подобное поведение кажется нам оправданным, и мы можем найти разумное объяснение всем этим слезам и крикам. Но порой мы никак не можем взять в толк, что же повергло в общем-то нормального и вполне уравновешенного человека в такое состояние.

Конечно, истерика может случиться практически с каждым человеком. Но некоторые предрасположены к истерикам больше других в силу особенностей характера. Узнать, насколько человек склонен биться в конвульсиях и кидаться тяжелыми предметами, можно внимательнее присмотревшись к его поведению в повседневной жизни.

Вот несколько типичных признаков, говорящих о предрасположенности к истерикам.

Внушаемость и склонность к самовнушению. Если истеричному товарищу сказать, что шеф на него косо посматривает и не иначе как скоро выгонит с работы, он будет думать об этом постоянно. Даже если начальник к нему вполне лоялен, он найдет несуществующие признаки немилости и, вполне возможно, сам напишет заявление, чтобы не подвергаться «гонениям».

Истерики, как правило, обожают быть в центре внимания. И если по какой-то причине они этим вниманием обделены, это повод для серьезного расстройства. Такие люди прилагают массу усилий, чтобы стать центром любой компании, даже если это всего лишь случайные попутчики в купе поезда.

Люди с истеричным характером склонны к фантазированию. Они обожают рассказывать разнообразные байки и небылицы. При этом со временем они практически верят, что придуманные события действительно происходили с ними. К примеру, часто пересказываются сюжеты фильмов, но в главной роли выступает не герой-супермен, а сам рассказчик.

Истеричные особы не могут подолгу заниматься одним и тем же делом. Вначале они проявляют энтузиазм, но им быстро становится скучно, они бросают начатое и с прежним рвением хватаются за следующее дело, которое, впрочем, тоже не доводят до конца.

НОВОЕ В КОСМЕТОЛОГИИ: безболезненная чистка - ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Какая женщина не хочет быть красивой? Когда вы хорошо выглядите, улучшается ваше настроение, а это, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на нервную систему и общее состояние организма. Появляется уверенность в себе, уравновешенность во взаимоотношениях с людьми.

Французы говорят: «Некрасивых женщин нет, есть только женщины с плохой кожей». Как бы прекрасны ни были черты лица, но если кожа имеет землистый цвет, покрыта прыщиками, расширенными сосудами – красота умирает.

Новейшая разработка косметологов Франции, а именно лаборатории «Биожени Бьюти Концепт» – уникальная программа с использованием аппарата клеточной электроэстетической терапии, а также косметических препаратов, специально разработанных для данного лечения.

В течение одного часа ваша кожа пройдет несколько этапов терапии.

На стадии детоксикации будет произведена безболезненная чистка лица и области декольте на клеточном уровне. При этом улучшается цвет лица за счет удаления токсинов; полностью или частично выводятся угри и дезинфицируются прыщи; осветляются и даже удаляются пигментные пятна; исчезает краснота лица благодаря улучшению венозного кровообращения; устраняются отеки.

После очищения в кожу, не нарушая ее целостности, вводятся различные питательные, увлажняющие, тонизирующие вещества, которые длительное время сохраняются в кожном депо и расходуются по мере необходимости.

Далее на стадии тонизации производится сужение пор, подтяжка сеточки мелких морщин, повышение упругости кожи, нормализация кровообращения в сети подкожных сосудов, благодаря чему они становятся менее заметными.

Затем на стадии лифтинга, когда идет работа с кожно-мышечным каркасом, мягко стимулируются все мышцы лица и декольте, что позволяет смоделировать овал лица, уменьшить глубокие морщины, подтянуть второй подбородок, укрепить мышцы, поддерживающие слабую кожу шеи, при этом значительно улучшается иммунитет кожи и ее тонус.

Затем на стадии лифтинга, когда идет работа с кожно-мышечным каркасом, мягко стимулируются все мышцы лица и декольте, что позволяет смоделировать овал лица, уменьшить глубокие морщины, подтянуть второй подбородок, укрепить мышцы, поддерживающие слабую кожу шеи, при этом значительно улучшается иммунитет кожи и ее тонус.

**Ведущий специалист
Центра Эстетической Медицины «Антуриум»
К.Н. Картамышева**

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)



Photo: Evgeny G. 1982/2001. 01/26/09 09:00/1. Anturium

«ВЗРОСЛЫЕ» ПЕРЕЛОМЫ У ДЕТЕЙ

Из истории болезни Вадима Н., 7 лет. Три месяца назад Вадим упал с велосипеда. В результате – перелом четырех позвонков. По мнению лечащего врача, травма не соответствует степени полученных повреждений.

Лечение не дало результатов. Причин несколько: невыполнение родителями предписаний врача по организации двигательного режима – лечебной физкультурой с Вадимом дома никто не занимался. Сказались изначально плохая осанка мальчика, слабые мышцы спины. Прогноз самый неутешительный: большая опасность осложнения, ранние боли в спине. И как итог – инвалидность.

Печальный факт сегодняшнего дня: рост детского травматизма. По данным коллектива врачей городского травмпункта (городская поликлиника №9), показатель травматизма на тысячу детского населения составляет: 2000 г. – 105, 2001г. – 111, 2002г. – 126 случаев.

Больше всего врачей настораживает то, что увеличилось количество переломов, не характерных своего возраста, связанных со снижением прочностных свойств кости. В частности, такие переломы, как: перелом луча в типичном месте (оскольчатые, вколоченные), переломы шейки бедра, компрессионные переломы позвоночника и даже переломы губчатых костей – запястья, предплюсны, таранной и пяточной кости.

В связи с этим коллективом врачей детского травмпункта Детской городской поликлиники №9 в составе Дударевой А. А., Климова А. А., Рязанцевой М. О., Метальникова А. И., Радимовой Ж. Н. был проведен ряд исследований по выявлению так называемых «остеопорозных» переломов у детей, характерных для людей более зрелых возрастных категорий. Был изучен десятилетний опыт работы городского детского травмпункта за период с 1989 по 1998 годы. За это время наблюдалось 215 случаев перелома пяточной кости: 4 случая обеих пяточных костей и 2 случая перелома пяточной кости на одной стопе.

За анализируемые десять лет соотношение переломов пяточной кости к общему числу переломов составляет в среднем 0,57 процента (у взрослых эта величина составляет 3 процента).

Средняя цифра переломов пяточной кости от общего числа переломов костей нижних конечностей составляет 2,4 процента.

Чаще всего переломы пяточной кости наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 лет (55,7%), затем – в возрастной группе старше 12 лет – 32,6%, с 5 до 7 лет – 9,0%, до 5 лет – 2,7%. Самый ранний возраст, с которым сталкивались врачи травмпунк-

та в связи с переломом пяточной кости составил 4 года 6 месяцев.

По половому признаку из общего числа случаев переломов пяточной кости преобладают мальчики – 89,1 процент.

Было проведено также исследование переломов пяточной кости по сезонам года. Выяснилось, что подобные случаи происходят во все времена года, но чаще весной и осенью, что скорее всего связано с климатическими особенностями этих сезонов, началом и окончанием учебного процесса, повышением в связи с этим двигательной активности детей.

Как правило, перелом пяточной кости возникает в результате падения с высоты на прямые ноги, без амортизации при приземлении (прыжки или падения с высоты).

Это наиболее тяжелое повреждение костей стопы у детей. Крайне сложна и его диагностика. К примеру, при установлении диагноза перелома пяточной кости врачи основываются на выяснении



механизма травмы, клинических данных и рентгенологическом исследовании в двух проекциях. В сомнительном случае через две недели проводится дополнительное рентгенологическое исследование в двух проекциях с клиническим осмотром несколькими врачами и только затем снятием гипсовой лангеты у больного.

Что же рекомендуют нам исследователи данной проблемы для снижения числа «взрослых» переломов у детей?

○ Не секрет, что значительная часть наших детей страдает гиподинамией. Поэтому врачи рекомендуют организованный двигательный режим согласно своей возрастной группе, занятия утренней гимнастикой, бегом, в спортивном и тренажерном залах, бассейне и т.д.

○ Не менее важно – полноценное питание. Особое внимание должно быть направлено на достаточное количество в пище белков животного и растительного происхождения. На сегодня же у большей части населения в суточном рационе преобладают жиры и углеводы. Снизилось употребление молочно – кислых продуктов, что сказывается на прочностных свойствах кости.

○ Медики рекомендуют корректировать количество витаминов, макро- и микроэлементов, поступающих в организм, с помощью различных добавок, особенно отечественного происхождения, т.к. у них есть ряд преимуществ перед зарубежными, в том числе и более доступные цены.

○ Необходимо также повышать уровень знаний по безопасной жизнедеятельности как родителей, так и детей.

Наши в женской палате!

При главе администрации края создана Общественная женская палата.

В составе ее - самые известные женщины нашего края: начальник отдела социальных и семейно-демографических проблем администрации края, председатель краевого Совета женщин **Н.С. Ремнева**, председатель комитета администрации края по социальной защите населения **А.М. Ващенко**, главный редактор газеты «Алтайская правда» **О.Н. Шевчук**, начальник бюро по лицензированию и аккредитации медицинской деятельности, заместитель председателя краевого Совета женщин **И.Я. Егорова**, главный педиатр комитета администрации края по здравоохранению, д.м.н., профессор **Г.В. Кагирова**, председатель краевого Совета семей воинов, погибших в Афганистане, Чечне и других локальных конфликтах **С.Г. Павлюкова**, заместитель главы администрации г.Бийска **Н.Е. Рослякова**, заместитель председателя комитета администрации края по образованию **Г.М. Самодурова**, (которые также входят в состав редакционного Совета журнала «Здоровье алтайской семьи») и др.. Среди них и наш главный редактор **И. В. Козлова**. Цель создания Общественной палаты женщин самая благородная - укрепить и повысить социальный и экономический статус женщин, помогать им в самореализации в любой сфере деятельности, обеспечивать сотрудничество между женщинами, общественными организациями и государственными органами. Одним словом, осуществлять в крае социальную политику в интересах семьи, материнства и детства. Остается только пожелать тем, кто вошел в этот орган, плодотворной работы. Чтобы Общественная палата была целеустремленной, активной, по-настоящему красивой в своих делах и мудрой. Такой, какими являются женщины, входящие в нее.



ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ БОЛЬНИЦА
ГУЗ «Узловая больница на ст. Алтайская ФГУП Зап.-Сибирская железная дорога МПС РФ»

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

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.

Лиц. №Г962495 от 29.05.02 выд.Алт.кр.гос.комитета по лицензию и аккредитации мед. деятельности

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

АНЕМИЯ железодефицитная...

(Продолжение. Начало - в №5)

Н.А.Коровина, д.м.н., профессор; И.И.Захаров, д.м.н., профессор

Железодефицитная анемия (ЖДА) – одна из наиболее распространенных проблем в мире на сегодняшний день.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 180000000 человек в мире страдают ЖДА (1998).

Дефицит железа определяется у 20 – 25 % всех младенцев, у 43 % детей в возрасте до 4 лет и 75% детей в возрасте от 5 до 12 лет.

Источники железа

Железо, как и все остальные вещества, необходимые человеку, мы получаем из пищи. Однако всасывание железа из различных пищевых продуктов неодинаково.

Лучше всего усваивается так называемое гемовое железо (железо, входящее в состав гема). Основным источником гемового железа является мясо.

Ошибочно мнение, что печень является лучшим источником железа. Печень может быть рекомендована при лечении злокачественной анемии, вызванной дефицитом витамина В12, а не железодефицитной анемией. Содержание железа в печени почти в 3 раза выше, чем в мясных продуктах, но степень усвоения, по сравнению с мясом, ниже, так как железо там присутствует в форме ферритина. Еще хуже усваивается железо из растительной пищи, где оно представлено негемовыми соединениями.

Так, усвоение железа из мяса составляет 17 – 22%, а из овощей и фруктов – не более 2 – 3%. Несмотря на высокое содержание железа в некоторых продуктах растительного происхождения, они не в состоянии обеспечить высокие потребности ребенка в железе. **Поэтому не оправданы рекомендации употреблять в повышенных количествах фруктовые соки, яблоки, гранаты, гречневую крупу и т.д. для восполнения дефицита железа.** Кроме того, в растительных продуктах, часто используемых в качестве источника железа, присутствуют вещества, которые затрудняют его всасывание. Это соевый протеин, кальций, оксалаты, фосфаты, фитаты, танины чая, кофе, орехов,

полифенолы бобовых. Усиливают всасывание пищевого железа аминокислоты, белок, аскорбиновая и лимонная кислоты, фруктоза. Содержание железа в пище должно превышать ежедневную физиологическую потребность в железе примерно в 10 раз, потому что из пищи усваивается не более 10 % железа. Именно поэтому диетотерапия может быть только одним из вспомогательных компонентов лечения. **Полноценная и сбалансированная диета – это реальная профилактика железодефицита, позволяющая «покрыть» физиологическую потребность в железе, но не устранить его дефицит.**





Если железа не хватает...

Пищевое железо всасывается в двенадцатиперстной и верхних отделах тонкой кишки. В крови железо соединяется с белком трансферрином, который переносит его в клетки костного мозга, где оно включается в синтез гемоглобина. Если железа поступает недостаточно, это, естественно приводит к снижению выработки гемоглобина.

Ежедневная физиологическая потребность ребенка в железе - 0,5 - 1,2 мг/сутки.

Однако, как правило, снижение гемоглобина происходит не сразу, т.к. используются запасы железа в организме, предназначенные для использования их в «непредвиденных» ситуациях – возникает скрытый дефицит железа. Уже на этом этапе появляются симптомы дефицита железа – сидеропенический синдром. Если же эти ситуации повторяются или затягиваются, запасы железа истощаются и уровень гемоглобина падает – развивается железодефицитная анемия (малокровие).

Из-за низкого содержания гемоглобина в крови к тканям поступает меньше кислорода – возникает «кислородное голодание» (гипоксия). При этом нарушаются функции многих органов и систем, однако в первую очередь страдает головной мозг, сердце, почки. У ребенка появляются симптомы хронической интоксикации (слабость, раздражительность, плаксивость), снижается иммунитет, возрастает риск острых инфекций, развивается мышечная слабость, повышенная утомляемость, происходят изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. Учеными установлено, что дефицит железа может привести к задержке умственного развития, снижению интеллектуальных способностей, преобладанию плохого настроения, раздражительности.

Проверьте, нет ли дефицита железа у вашего ребенка?

Признаки дефицита железа

- ◆ Слабость, повышенная утомляемость.
- ◆ Невнимательность, беспокойство, забывчивость.
- ◆ Утренние головные боли.
- ◆ Пониженный аппетит.
- ◆ Раздражительность, преобладание плохого настроения.
- ◆ Повышенная восприимчивость к инфекциям.
- ◆ Бледность и сухость кожи, слизистых оболочек.
- ◆ Заеды (трещины в углах рта), стоматит.
- ◆ Ломкость волос и ногтей (ногти расслаиваются, ломаются, становятся плоскими, появляются поперечные полоски).
- ◆ Одышка, обмороки, головокружения.
- ◆ Нарушение пищеварения (метеоризм, поносы, запоры, нарушение переваривания, дисфагия).
- ◆ Извращения вкуса и обоняния.
- ◆ Ночное недержание мочи.

Если Вы обнаружили у своего ребенка наличие 2-х и более признаков, обратитесь к врачу и сдайте общий анализ крови!

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

ПИТАНИЕ как фактор риска

Заведующий отделением профилактики и индивидуального прогнозирования злокачественных новообразований Алтайского краевого онкологического диспансера Вячеслав Юрьевич ТАТЬЯНИН



Развитие злокачественных новообразований - это сложный, многостадийный процесс, по сути, результат воздействия на человека различных факторов, как внутренних (генетических, гормональных), так и внешних. Проведенная различными учеными оценка факторов образа жизни и окружающей среды показала, что неправильное питание ответственно за 35 % всех злокачественных опухолей человека.

«Человек есть то, что он ест», и к Пифагору, автору этого изречения, стоит прислушаться. Конечно, пища - это, прежде всего, источник необходимых нам для жизни питательных веществ и витаминов, но нужно знать и помнить, что питание также может быть и каналом для поступления в организм большого количества потенциально опасных, вредных для здоровья человека химических и биологических агентов. В том числе и веществ, способных вызывать или ускорять развитие злокачественной опухоли, так называемых канцерогенов.

Вообще-то канцерогены везде, и мы постоянно соприкасаемся с их действием, например, когда дышим загрязненным воздухом, или находясь на солнце, получаем порцию УФ-лучей. В какой-то мере здесь мы бессильны, но когда речь идет о питании, у нас есть право выбора, и мы обязаны им воспользоваться.



Самая обширная и очень опасная группа химических канцерогенов - полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), в том числе самый активный из них - 3,4-бензпирен. Давно известно, что при жарении мяса или рыбы, особенно на неоднократно используемых жирах, ПАУ образуются в пищах в большом количестве. **Жаренье - вообще самый несовершенный способ приготовления пищи**, особенно пережаривание мяса, которое ведет к образованию мощных канцерогенов. Одним из основных источников поступления ПАУ в пищевые продукты является также **копчение**.

Есть о чем задуматься, неправда ли?

Значительно ограничьте в ежедневном рационе потребление жареной белковой пищи (мяса, птицы, рыбы), копченых, консервированных, соленых и маринованных продуктов (колбаса, ветчина, бекон).

Исключите: многократное и длительное использование жиров, обжаривание и обугливание мяса, птицы, рыбы на открытом огне и при

копчении. Помните: гораздо полезнее употреблять печеные и вареные блюда, а не жареные.

Говоря о связи питания и рака, нельзя не коснуться проблемы нерационального питания, и здесь среди всех аспектов первым должно быть названо переедание. Тот факт, что большое количество съедаемой высококалорийной пищи увеличивает частоту возникновения рака, был известен давно. В настоящее время доказано, что чрезмерное питание, ведущее к ожирению, играет большую роль в развитии рака молочной железы, тела матки, толстой и прямой кишки, простаты, а также многих других локализаций.

Необходимо воздерживаться от избыточного высококалорийного питания (переедания) и снизить потребление жиров до 20 - 25% от общей калорийности рациона. Ешьте только при ощущении голода понемногу. Старайтесь еженедельно проводить разгрузочные дни, соблюдайте посты.

Если говорить о противораковой диете, помните: в целом необходимо отдавать предпочтение продуктам растительного происхождения. Особенно полезны свежие овощи и фрукты: садовая зелень, лук, чеснок, капуста, морковь, свекла, облепиха, смородина, шиповник, цитрусовые, яблоки, орехи и мн др.. Все они содержат уникальный набор биологически активных веществ (ви-

тамины - антиоксиданты, полисахариды, гликопептиды, индолы, терпеноиды и др.), обладающих антиканцерогенными и иммуномодулирующими свойствами.

Ленинградский исследователь П.П. Дикун еще в 1969 году привел интересные данные, оказывается в 50 г. копченой колбасы содержится такое же количество бензпирена, как в дыме от пачки сигарет, а вот банка любимых нами шпрот по содержанию бензпирена может быть эквивалентна уже 60 (!) пачкам сигарет.

ми. Но запомните: выращивая овощи на своих садовых участках, лучше совсем откажитесь от применения азотных удобрений. Овощи накапливают нитраты, а последние, поступая в организм, превращаются в мощные канцерогенные интросоединения.

Пищевой рацион должен быть максимально разнообразным: употреблять свежие овощи и фрукты не менее 4–5 раз в день (60% пищевого рациона), зерновые, орехи, разнообразные морепродукты.

Из общего количества злокачественных опухолей человека 3–4% связаны с приемом алкоголя. Сам по себе этиловый спирт не обладает канцерогенным действием, но как хронический раздражитель тканей (пищевода, желудка), несомненно, способствует развитию рака. Чрезмерное потребление крепких спиртных напитков повышает риск развития рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, поджелудочной железы и желудка.



Значительно ограничьте потребление крепких алкогольных напитков (употреблять не более 20 г чистого спирта в день – это 150–200 г красного натурального сухого вина, или рюмка водки, или небольшая бутылка светлого вина).

МЕНЮ из одних овощей ЗЕЛЕНый ПИРОГ

На 6 порций требуется: 2 куса слоеного теста, 3 столовые ложки оливкового масла, 4 листовые свеклы, 3 веточки укропа, 3 маленьких кабачка, 100 г соцветий капусты брокколи, 150 г зелени шпината, 1/4 чайной ложки зерен укропа, 1 козий сыр, 1 яйцо, 20 веточек плосколистной петрушки, соль, перец. Время приготовления: 15 мин.. Тепловая обработка: 25 мин..

Сбрызнуть оливковым маслом свеклу и измельченный укроп, кабачки, натертые на крупной терке, брокколи и мелко нарезанный шпинат. Посолить, поперчить, посыпать зернами укропа. Перемешать. Постоянно помешивая, поджаривать все овощи на сковороде на сильном огне 5–8 минут. Откинуть на дуршлаг. Растереть сыр с рубленой петрушкой и добавить взбитое яйцо. Посолить, поперчить, перемешать. Выложить раскатанный лист теста в форму с антиадезивным покрытием так, чтобы края теста выступали за края формы. На тесто выложить ровным слоем овощи, а сверху – смесь сыра, яйца и петрушки. Поперчить. Накрыть вторым листом теста и защепить края. Прodelать маленькую дырочку в центре и вилкой нанести рисунок на верхней части пирога. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 25 минут.



Несколько правил противораковой диеты.

Не употреблять чрезмерно горячие напитки и пищу - они вызывают хронические ожоги слизистой ротовой полости и пищевода.

Исключите все продукты, пораженные плесенью, - в них образуются высокотоксичные афлатоксины.

Старайтесь всегда убирать в холодильник приготовленные остывшие блюда - в оставленных на ночь продуктах, приготовленных путем термической обработки, накапливаются нитрозоамины.

Чаще используйте в питании свежую морскую рыбу - содержащиеся в ней полиненасыщенные жирные кислоты препятствуют возникновению и развитию рака.

Используйте для приготовления пищи нерафинированное растительное масло холодного отжима.

Используйте для питья и приготовления пищи только очищенную с помощью бытовых фильтров или хотя бы отстоянную воду.

Ограничьте потребление искусственных газированных напитков - они весьма негативно действуют на слизистые желудка и пищевода.

Активно двигайтесь - регулярные занятия физкультурой повышают общую сопротивляемость организма.

Давайте будем по-настоящему заботиться о своем здоровье, а девизом пусть станут слова мудрого Гипократа: «Пусть пища будет вашим лекарством, а не лекарство - пищей».

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 ПОЖЕЛАТЬ В НАШУ КЛИНИКУ! Ежедневно с 9 до 20 ч. по адресу: г. Новобалта, ул. Парковая, 1 (тел. 2-04-16)

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

От редактора.

Во всех экономически развитых странах проблема рака легкого представляет одну из наиболее важных и одновременно сложных в современной онкологии. Это обусловлено неуклонным ростом заболеваний и смертности, трудностями своевременной диагностики и недостаточной эффективности лечения третьей и четвертой стадии заболевания.

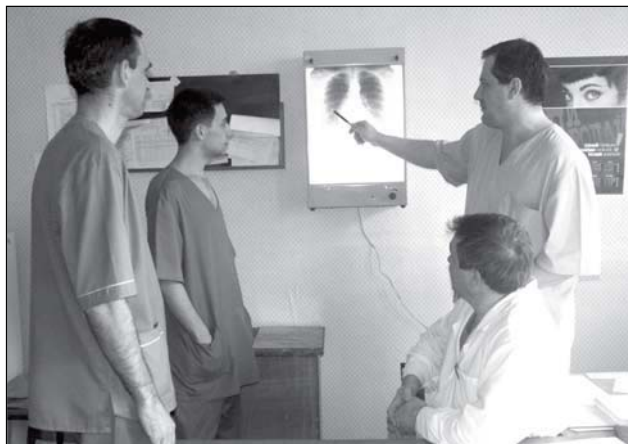


С.Д. ООКЕЕВ,
заведующий
отделением пищевода
и средостения
Алтайского краевого
онкологического
диспансера, к.м.н.

РАК ЛЕГКОГО: БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ...

Возникновение рака легкого связывают с неблагоприятным воздействием вредных факторов внешней среды, и в первую очередь, с задымленностью воздуха крупных городов. Играет роль быстро увеличивающееся количество автотранспорта, бытовые выбросы заводов и фабрик, испарение асфальтовых покрытий. В атмосферном воздухе промышленных городов обнаруживают канцерогенные вещества, в том числе бензопирен.

Курение является основным фактором, способствующим возникновению рака легкого (93,5 % случаев). В табачном дыме содержатся примеси 3,4 бензопирена и других токсических веществ, которые при многолетнем курении ведут к нарушению структуры и функции эпителия бронхов и способствуют возникновению злокачественной опухоли. Смертность от рака легкого у курильщиков в 30 раз выше, чем у некурящего. Чем продолжительнее стаж курения, тем больше вероятность возникновения рака легкого.



Причины возникновения рака легкого

Причины рака	Диапазон приемлемых оценок (%)
Табак	25-40
Алкоголь	2-4
Рацион питания	10-70
Репродуктивное и половое поведение	1-13
Профессия	2-8
Загрязнение воздуха	1-5
Промышленные отходы	1-2
Медикаменты и медицинские процедуры	0,5-3
Геофизические факторы	2-4

Другими предрасполагающими к болезни факторами являются хронические и воспалительные процессы в легочной ткани, рубцовые изменения после перенесенного туберкулеза, очаги пневмосклероза, врожденные аномалии.

Исходя из этого можно выделить следующие группы людей повышенного риска: мужчины старше сорока лет, курильщики со стажем десять и более лет, больные хроническим бронхитом и пневмонией, лица с врожденными нарушениями бронхо – легочного аппарата, лица, имеющие ограниченный пневмосклероз, в том числе излеченные от туберкулеза, работники вредного производства (сажа, асбест, хром, никель).

В крае в 2002 году заболели раком легкого 26,7% мужчин и 4,3 % женщин.

Принято считать, что доклинический период болезни протекает в 5-7 раз дольше, чем клинический. Большая продолжительность доклинического периода создает предпосылки для своевременного распознавания и эффективного лечения опухоли. Необходимым условием является рациональная организация профилактических флюорографических осмотров.

В чем сложность распознавания рака легкого? Ведущего симптома, наличие которого позволило бы с большей долей вероятности заподозрить опухоль, не существует. Имеется ряд клинических симптомов, которые должны насторожить человека, заставить его обратиться к терапевту – это кашель, боли в грудной клетке, слабость, недомогание, одышка, мокрота и т.д..

Частота клинических симптомов при раке легкого

Симптомы	центральный (%)	периферийный (%)
Кашель	68,0	66,0
Боли	48,0	56,4
Мокрота	41,1	29,0
Слабость	37,8	29,0
Одышка	26,7	20,6
Лихорадка (субфебрильная)	19,1	5,6
Кровохарканье	16,5	12,1
Похудание	10,8	19,6
Без жалоб	5,2	12,1

В Алтайском крае на профилактических осмотрах в 2002 году выявлено 19,7 % больных раком легкого (в России эта цифра еще ниже). Такие низкие показатели выявленных больных связаны прежде всего с плохой организацией профилактических флюорографических



осмотров населения. Увеличился удельный вес онкологических больных с 1 и 2 стадиями заболевания из числа вновь взятых на учет в 2002 году – 33,8 %.

Это группа больных, которые живут 5 лет и больше с момента установления диагноза и проведения лечения. По статистическим данным, в последнее время снижается процент больных, состоящих на учете 5 и более лет.

Поздняя обращаемость больных к врачу, запущенные стадии процесса ведут к высокой летальности на первом году жизни с момента установления диагноза «рак легкого».

По данным статистическим данным, смертность таких больных в крае составляет 60,6 %, в России этот показатель чуть ниже - 58 %.

Исходя из сказанного, уместно будет напомнить людям простую истину: болезнь легче предупредить, чем вылечить. Например, только отказ от курения сократит заболеваемость раком легкого на 90 %. Считаю крайне важным создание групп повышенного риска, возрождение профилактической флюорографии один раз в год, что даст предпосылки для своевременного распознавания и эффективного лечения опухоли.

Лечить, так лечить

6-7 июня в г.Барнауле на базе санатория «Барнаульский» проходила научно-практическая конференция «Актуальные вопросы онкогастроэнтерологии».

На конференции присутствовали представители ведущих онкологических центров и учреждений России, ближнего и дальнего зарубежья: доктора медицинских наук, профессора **В.Ю. Сельчук** (г.Москва), **М.М. Константинова** (г.Санкт-Петербург), **А.Ю. Дыхно** (г.Красноярск), **Г.К. Жерлов** (г.Северск), **В.Ю. Янушкевич** (г.Рига), **Л.Ф. Писарева** (г.Томск), кандидаты медицинских наук **И.И. Скворцова** (г.Инсбрук), **Д.Н. Егоров** (г.Новосибирск) и другие. Наш город представляли член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор **Я.Н. Шойхет**, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАМН

З.С. Баркаган, доктор медицинских наук, профессор **А.Ф. Лазарев** и другие.

Присутствующие на конференции обсуждали вопросы организации, профилактики, диагностики или лечения злокачественных новообразований желудочно-кишечного тракта.

В рамках мероприятия прошел сателлитный семинар по вопросам профилактики и лечения послеоперационных осложнений. Кроме того, состоялись симпозиумы по избранным вопросам лечения злокачественных новообразований.

Значение конференции трудно переоценить. По мнению многих ее участников, общение представителей науки и практических врачей дало очень многое и тем, и другим. Новые знания, новый опыт в вопросах лечения онкологических больных.

ЧТО ВАС ЖДЕТ

В СОВРЕМЕННОМ ОПТИЧЕСКОМ САЛОНЕ

Что-то плохо стало видно удаленные надписи... Почему-то текст газеты расплывается перед глазами и его надо отодвигать подальше... Наверное, пора надевать очки.

Необходимость надевать очки – психологический стресс: кому хочется портить внешность?

Но оглянитесь вокруг: любимые (и не старые) дикторы телевидения – в очках, уважаемые нами политики – в модных и интересных оправках, ведущие телепрограмм тоже очень хороши в очках, которые не старят и не портят внешность, а даже украшают!

На улицах города, на обложках журналов и газет такие же, как мы, люди, только кто в обычных очках, кто в солнцезащитных, а кто-то – в очень красивых очках с линзами загадочных оттенков.

Если вам кажется, что пора прибегнуть к помощи очков, идите в современный оптический салон. Оказывается, все проблемы, связанные со зрением, можно решить именно здесь. В оптическом салоне проверят ваше зрение, выпишут рецепт и порекомендуют варианты коррекции: это могут быть очки, контактные линзы либо гимнастика для глаз.

Если вам будут рекомендованы очки, то после выписки рецепта вам поможет выбрать подходящую оправу продавец-консультант. Вы узнаете, что сейчас оптический рынок предлагает линзы не только из стекла, но и из полимера (а проще – пластиковые). Пластиковые линзы обладают рядом преимуществ:

- ◆ они легче стекла;
- ◆ не бьются при падении;
- ◆ быстрее отпотевают после мороза в теплом помещении;
- ◆ красятся в любой цвет и оттенок по всей толщине линзы (в отличие от поверхностной пленки, наносимой на стекло).

Из отрицательных свойств у пластика есть лишь одно – он легко подвержен царапинам. Но современные технологии изготовления линз позволяют справиться с этим недостатком.

Вам предложат линзы из полимера с защитными покрытиями: против царапин, водоотталкивающим, поляризованным (гасит блики от блестящих поверхностей), антистатическим. Покрытия эти придают линзе не только желаемую прочность, но и красивый оттенок. Цена таких линз выше, чем у обычного стекла и пластика без покрытий, но и служить вам они будут дольше. Очки с такими линзами и легче, и смотрятся эффективнее, и украшают внешность.

Если ваш рецепт считается более сложным и вам рекомендуют две пары очков: для дали и для чтения или письма, то в оптическом салоне вам предложат на выбор несколько вариантов.

Первый вариант – две пары очков; в одной линзы будут такой оптической силы, которая позволит только читать или писать (т.е. очки для работы на близком расстоянии от глаз). Во второй паре надо будет установить линзы для дальних расстояний – в этих очках вы сможете смотреть телевизор, видеть далеко расположенные надписи. Линзы в таких очках могут быть как пластиковыми, так и стеклянными.

Второй вариант – одна пара бифокальных очков. Линзы называются бифокальными потому, что позволяют хорошо видеть как близкие предметы, так и удаленные. Отличительная особенность этих линз – так называемое «окошечко» на передней поверхности, которое и позволяет видеть близкие предметы. Такие линзы изготавливаются из пластика, чтобы быть легче.

Третий вариант – очки с прогрессивными линзами. Эти линзы новой технологии визуально никак не отличаются от обычных линз, но устроены они так, что позволяют видеть одинаково хорошо как близкие предметы, так и предметы на среднем и далеком расстояниях. Такие очки заменяют две пары очков и выглядят как простые (не бифокальные). Линзы в этом случае могут быть только пластиковыми.

В оптическом салоне вам помогут подобрать цвет линз. К примеру, такие, которые визуально уменьшат количество морщин, придадут лицу необходимый румянец или сделают ярче цвет глаз.

Во время отдыха на природе или занятий на даче очки тоже создадут необходимый комфорт, если вы последуете совету продавцов-консультантов. Они подскажут вам, что для рыбалки лучше всего использовать очки с коричневым цветом линз и с антибликовым покрытием, для усиления контрастности восприятия окружающих предметов стоит надеть очки с зеленой тонировкой линз, а если вы собираетесь на пробежку или в велосипедный тур, то оптимальны очки с серыми линзами.

В любом из рассмотренных случаев, слушая подробную консультацию продавца, полагайтесь на собственные ощущения – от этого зависит то, насколько новые очки будут комфортны, приятны и полезны вам.

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

ШАГ ЗА ШАГОМ
ОТ НАРКОТИКОВ

(Продолжение. Начало в №№ 2-5)

Ищу тебя...

К нам пришел **Беркут**
К нам пришел **ПРАВДА**

Беркут: Привет, дорогие друзья! Я для вас – просто БЕРКУТ. Мне 25 лет. Все начиналось довольно банально. Впервые употребил план не по желанию, а боялся показаться в глазах своей девушки ЛОХОМ. Да лучше бы казался лохом! Сломанный барьер – запрет на употребление наркотиков - привел меня к периодическому употреблению плана, гашиша. Тогда я считал это клевым развлечением. Мы накуривались до беспамятства, веселились по полной. Как-то не смогли купить гашиша, и мне предложили взять героин: «Накуришься не хуже!» Понимание того, что ЭТО – НАРКОТИК, было всегда... «Ну и что, бросить легко... я себя контролирую... я всегда могу остановиться...» – все, чем я себя утешал. Раз, не спав всю ночь (потел, ноги гудели и т.п.), я понял – есть какие-то проблемы. «Вот ЭТО, что называется ломкой!» – был сильный испуг, страх даже. «Все, больше не надо», - думал я. «..НО ЖЕЛАНИЕ КАЙФА ДУШИТ, СЛОВНО УДАВ..» Больше решили не экспериментировать с «сухими» днями.. Употребление превратилось просто в систему. Первая разбитая машина (в состоянии наркотического опьянения) не подвела меня ни к каким выводам. Денег все еще хватало. Друзья, девочки, пьянки, клубы, героин, кайф.. С каждым месяцем из указанной выше цепочки выпадали звенья. Друзья, девочки, пьянки, клубы, героин, кайф.. Друзья, девочки, героин, кайф.. Друзья, героин, кайф.. героин, кайф.. круг сужался.. «Как работа?» – спрашивали все. «А действительно, как?» – задавался я вопросом. ..Нет, меня это уже не интересовало.. и снова.. друзья, героин, кайф.. героин, кайф.. героин, кайф.. героин, кайф.. героин, героин.. героин.. ВСЕ. ЭТО БЫЛО УЖЕ ДНО. Всего за несколько месяцев я потерял почти все. Любимую девушку, работу, друзей, все сбережения.. из дома вынес все.. Все ПРОКОЛОЛ!!! Даже свою жизнь!!! Не было ничего.. Только пустота.. Стал обычным уличным наркоманом.. Воровал.. Кололся в каких-то притонах.. Грязные шприцы, вода из лужи.. прожженные пальцы и одежда.. Гепатит С.. ну и все вытекающие отсюда последствия.. Я видел смерть (5 передозировок).. Слава Богу, выжил.. Доколотся до безумия. Мама в свои 47 выглядела на 60, отец просто потух.. Вмазываться уже не хотел, но просто не знал, как жить дальше.. Кололся, чтобы легче было встать с кровати.. Все.. «Слеза за слезою, за раною рана.. моя жизнь утекает, как вода из-под крана.. Хорошо, если кто-то из друзей или близких мне протянет ладонь.. или собачью миску..»

К нам пришел **MAN**

ПРАВДА: Я считаю, что наркотики - это просто ужасно. Расскажу, как я столкнулась с этой бедой.

Мне очень понравился парень из параллельного класса, мы стали встречаться. Но вскоре от подруг я узнала, что он - наркоман. Я разговаривала с ним, пыталась помочь вылечиться. Через несколько месяцев у него начались страшные ломки, не было денег на очередную дозу, и он пошел на кражу. В настоящее время он уже третий месяц в Крестах. Я написала ему письмо, а он ответил, что ему очень плохо, но помочь ему никто уже не может.

У нас в поселке очень много наркоманов, думаю, в других - не меньше, порой так хочется уехать отсюда, но в то же время здесь знаешь всех, знаешь, кого бояться.

К нам пришел **Сестра**

MAN: ПРАВДА: У меня есть много знакомых, которые употребляют наркотики. Я вижу, как страдают их семьи, как разрушается сам человек, как жалеет, что когда-то начал употреблять наркотики, постоянно просит о помощи, а помочь уже никто не может. Неужели и правда, никто не может им помочь? Как ты считаешь???

ПРАВДА: MAN: Я, все-таки, считаю, что можно что-то сделать, но есть одно НО: одного твоего желания помочь маловато будет, нужно, чтобы он был готов принять её (помощь). Тем более, что помощь бывает разная.....Для кого-то помощь - это дать денег наркоману или покрывать перед родителями, а для другого - сходить вместе к врачу, поддержать его.

MAN: ПРАВДА: Я полностью с тобой согласна. У меня есть предложение - давай забьем стрелку?

ПРАВДА: MAN: Окей, ты читаешь мои мысли.

К нам пришел **Basics**

От нас ушел **MAN**

От нас ушел **ПРАВДА**

Сестра: Солнце мое, радость моя, братик мой! Как я по тебе соскучилась! Мы не виделись с тобой уже два дня, может быть, для кого-то это не много, для меня же это целая вечность. Ты - мой старший брат, я так люблю тебя. Ты ушел из дома, никому ничего не сказав, даже мне, хотя мы с тобой всегда были предельно откровенны друг с другом. Я не знаю, что произошло, но я очень хочу помочь тебе, что бы ты ни сделал, что бы с тобой ни случилось - я всегда с тобой.

Ты знаешь, мама очень переживает за тебя, отец не может найти себе места. Мы все хотим помочь тебе. Я умоляю тебя, дай о себе знать. Ты нужен нам! Возможно, тебе страшно признаться в чем-то. Вместе мы - сила! И мы поможем справиться с твоими невзгодами. Вспомни, мы всегда были очень дружны и всякие неприятности или горести переносили вместе. Я пишу и плачу. Умоляю, дай о себе знать. Я тебя очень люблю!

К нам пришел **SHEKO**

Беркут: Сестра: Знаешь.....прочел то, что ты написала, и так больно, так тоскливо стало.....Ведь у меня тоже есть брат, только младший.....

Basics: Привет, мой малыш! Наконец-таки я вспомнил о тебе, что ты есть... Мне очень жаль, что это произошло только сейчас и все эти годы ты рос без меня. Наверняка у последней черты каждый хочет быть прощен, и я - не исключение. Зелье сделало свое дело, и я ухожу. Прости меня, я всегда тебя любил, и будь счастлив. Твой отец.

SHEKO: Здравствуй! К сожалению, это письмо ты уже не прочитаешь, не узнаешь о том, какую боль ты причинил не только своим родным, но и тем, кто тебя знал, просто знал... веселым, смешным, добрым парнем.

Тяжело думать о том, что тебе можно было помочь, но не нашлся человек, который сделал бы это. Как гром среди ясного неба было известие о твоей смерти, смерти из-за передозировки... Ты, который так любил жизнь, который любил дарить радость другим, был хорошим другом, братом, сыном. Как это могло случиться? Наверное, не стоит сейчас искать виноватых, но только так мерзко на душе от того, что хорошие люди умирают такой смертью. Прости...

От нас ушел **SHEKO**

Беркут: Что же происходит с людьми?????? Как же Бог допускает такое..... Хотя может, ОН и ни при чем??? Может, это мы допускаем такое??????????????

К нам пришел **ezhik**

От нас ушел **Сестра**

ezhik: Шурик: Привет! Не знаю, здесь ли ты, но все равно напишу. Ты всегда говорил мне о том, что человек должен быть независимым. Помнишь, как мне было плохо, когда я первый раз покурила? Мне казалось, что я опустилась до той ступеньки, с которой мне не подняться. Именно в твоих глазах, сравнивая тебя с собой, я считала себя очень плохим человеком. Но ты помог мне избавиться от этого чувства, поддержал меня в сложнейший момент моей жизни. Ты был для меня тем человеком, которому я всегда по-доброму завидовала. А теперь что произошло? Тебе плохо, но я об этом не знаю. Ты перестал мне доверять?

От чужого человека я узнаю, что ты стал наркоманом. Я рыдала несколько часов. Уж если ты - сильнейший для меня человек - сломался, то как я теперь могу спокойно жить, не боясь оступиться? Ведь я жила благодаря тебе. Я тебя не вправе осуждать, но ведь твои убеждения о здоровом образе жизни спасли столько людей. Почему ты так поступил? Неужели было так плохо, что ты не нашел другого выхода? Ведь у тебя есть я. Ты забыл обо мне?

Теперь мне страшно! Может, тебе необходим такой человек, которым для меня был ты? Если хочешь, я буду таковым для тебя. Я приду на помощь. Знай, что даже если я далеко, то в мыслях я всегда с тобой. Главное, чтобы захотел принять мою помощь и отказаться от наркотиков. Люди с более слабой силой воли справлялись. Значит, и ты сможешь, только захоти!

Милый мой, дорогой мой, я люблю тебя!

*К нам пришел **Скрепка***

*К нам пришел **Ptic@***

Скрепка: Дура я, дура! Это же надо было так вляпаться!!! В свое время я встретила отличного парня.

Все у нас было Ок. А потом что-то странное началось: он стал другим - то раздражительным и злым, то спокойным и безразличным, как стенка. Стал часто пропадать куда-то, а его мама все время искала его у меня. А я не знала, что делать - отмазывать его или сказать правду. Только тогда я и сама не знала, какая это правда. Сначала думала, что у него другая девчонка, несколько раз говорила с ним серьезно, хотела все по-честному выяснить - нет, так нет.. Он говорил, что у него никого нет, просто устал от жизни.. А оказалось все очень просто - он подсел на героин. Моя жизнь превратилась в ад. Каждый день он клялся и божился, что перестанет. Я верила, а все продолжалось. Мы стали ссориться. Я кричала, чтобы он прекратил, что он мне нужен и дорог. А он говорил, что ему стыдно передо мной, чтобы я оставила его в покое. А иногда наоборот - плакал и должна ему помочь. Я за это и хваталась: раз просит помощи, значит, еще не все потеряно.

Все мои подруги были заодно - оно тебе надо? Бросай, пусть сам вылезает. Он тебя променял на героин, а ты.. Тут мне стало по-настоящему плохо и страшно. Весь мир - против меня. Мой парень - наркоман. Родители завелись - требовали, чтобы мы не общались, - а он погибал у меня на глазах.

В итоге и я сама завралась - от родителей скрывала, что встречаюсь с ним, его бросить не могла - он стал таким жалким, у него начались серьезные ломки, он просил у меня денег, когда могла - давала, потом поняла - все бессмысленно. Он только говорит, что хочет на самом деле, как только получает деньги - тратит их на наркотики. Потом я стала ходить с ним повсюду, чтобы у него не было возможности остаться одному. Пришлось даже пропускать школу, я безнадежно отстала. И вот, наконец, я понимаю, что теперь спасаться нужно мне самой, мне так плохо, как никогда не было. Пожалуй, мне теперь все равно, что станет с ним и, наверное, даже со мной. Мне ничего не хочется, только убежать от всего, чтобы никто не трогал, ни о чем не спрашивал и не приставал. Я ведь не наркоманка, я удержалась, а ведь мой парень много раз уговаривал меня попробовать, почему же мне так плохо?

*Нас покидает **ezhik***

Ptic@: Дорогой друг! Пишу тебе и думаю, все ли у тебя хорошо. Вчера видел, как надо мной пролетала стая черных птиц. Среди нас, веселых, крутых пацанов не было тех, кто обратил на них внимание, и тех, кто захотел их подкормить. Все мы были заняты красотой, яркостью и великолепием павлинов, грациозностью (подобно девушке), изяществом лебедей, которых так и хотелось расцеловать, унести домой и никогда не расставаться с ними. Чего я не могу сказать о той стае черных птиц, которые, пролетая над нами, заслонили даже прекрасное, яркое солнце. Они сели на крышу дома рядом с нашим. И мне показалось, что там были люди, они брали птиц в руки, разговаривали с ними, давали им еду, а потом пытались с ними улететь, но срывались вниз и, падая, сильно кричали с ужасным гримасами на лице.

Любимый мой, дорогой мне Человек, мне показалось, что они летели в твою сторону.

Пожалуйста, не ходи на крышу и старайся не смотреть на этих черных птиц. А завтра я приду и покажу тебе белых лебедей, с которыми я уже так подружился и ни за что с ними не расстанусь.

К нам пришел **Friend**

К нам пришел **M@pk**

Friend: Semen: Привет! Ты Где? Ты давно мне не пишешь. Я начинаю беспокоиться.

Помнишь, ты обещал мне прислать свое стихотворение? Я очень жду и скучаю. У нас все о тебе помнят. Каждый раз, когда мы собираемся вечером, нам не хватает тебя. Мы поем песни, под которые нам так хорошо было вместе. Пожалуйста, не забывай нас. Знай, что тебя здесь ждут. У нас открылся новый клуб, здесь классная музыка и хорошие ребята. А еще вся наша компания записывалась в туристический кружок. Тем летом собираемся пойти в поход, в Карелию. Пойдем с нами? Я уверена – будет здорово. Мы пробудем там, наверное, недели две, может, больше. Я очень хочу, чтобы ты был среди нас. Вот уже полгода мы не получаем от тебя писем. Что случилось? Тебе трудно и одиноко? Знай, что среди нас ты всегда найдешь поддержку и опору. Если хочешь, расскажи, что произошло. Поделись со мной, вдруг будет легче?

Расскажи о своих планах. Помнишь, как здорово нам было вместе в прошлом году в походе? Помнишь, как мы пересекали реку, а потом долго-долго сушились у костра? Нам так хорошо было с тобой, с твоими шутками, песнями. Помни, что мы любим тебя с твоими радостями, любим таким, какой ты есть. Приезжай.

M@pk: Привет, друг! Не знаю ничего о тебе, но, так или иначе, я считаю тебя своим другом. И мне очень жаль, что это случилось именно с тобой. Мне больно осознавать, что я не смогла ничего сделать для того, чтобы ты не попал в зависимость. Многие говорили и говорят, что это плохо, что не надо пробовать. Почему ты не слушаешь людей? Прости, это не обвинение, это просто вопрос. Я прекрасно понимаю, что у тебя может быть много проблем, но почему ты не позволил помочь себе? Ты был одинок до этого? Знай, что человек одинок всегда, а друзья – это лишь внешняя оболочка.

А теперь ты пропал. Ты можешь сказать, что я не права, и что ты теперь не одинок, и что у тебя есть друзья, которые могут помочь тебе раздобыть на дозу или простить долг, но это не друзья, это твоя смерть. Твои друзья, которые были с тобой до того, как ты начал употреблять наркотики, отвернулись от тебя, они не захотели быть такими, как ты, а чего ты от них хочешь? Ты злишься на них, думаешь, что они были – и есть – неправы. А если не им, а тебе измениться?! Надо только захотеть.

Я тебя раздражаю? – прости, я не хотела этого.

Будь счастлив или просто будь! Я люблю тебя.

К нам пришел **Белый Кроль**

Белый Кроль: Пишу тебе очередное письмо, на которое ты, скорее всего, опять не ответишь. Но я буду продолжать писать. Вчера по телефону разговаривала с твоей мамой. Она сказала, что ты опять начал употреблять. Она была в отчаянии. Неужели ты забыл наши разговоры? Ведь ты мне обещал, клялся, говорил, что я важнее. Ты разбиваешь мне сердце, ты убиваешь меня. Мне так больно смотреть, как ты гибнешь. Я не понимаю, почему этот ужас начался снова. Недавно видела твоих друзей, они сказали, что ты уже конченный человек, тебе больше не сможешь помочь, но я не верю. Ты думаешь, что ты один, что ты никому не нужен в этом мире? Думаешь, что все отвернулись от тебя? Может быть, отчасти ты и прав, но это лишь потому, что перешел все границы, переступил через все принципы. Ты знаешь, как я отношусь к наркотикам, я ненавижу их, ведь они отнимают у меня тебя. Они превратили мою жизнь в ад. Твой прием наркотиков – это медленное самоубийство. Никакой кайф не стоит той боли, которую испытывают твои родные и друзья сейчас. Давай я помогу тебе?

Попробуем выбраться! Ты мне нужен!

P.S. Народ, если это вам, то ОТЗОВИТЕСЬ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

(Продолжение - в следующем номере)

И ПРИЯТНО, И ПОЛЕЗНО...

**Совместимы ли эти понятия, когда речь идет о лечении ребенка?
Попытаемся ответить на этот вопрос.**

Заболевший ребенок нуждается в особом уходе и заботе. Это общеизвестно. Но, пожалуй, не меньшего внимания и заботы требует маленький человек, который пошел на поправку и которому вот-вот предстоит вернуться к привычным обязанностям - в детский сад или в школу. Не случайно вопросам реабилитации в педиатрии придается все большее значение.

И доказательство тому - отделения восстановительного лечения, которые открываются при лечебных учреждениях. Старейшему их них - отделению реабилитации при детской городской поликлинике № 9 города Барнаула нынче исполняется 10 лет. Все это время коллектив медработников отделения профессионально проявляет заботу о здоровье детей от самого маленького до подросткового возраста. В отделении оздоравливаются не только дети из района обслуживания поликлиники, но и из других районов города Барнаула. Поэтому кстати - немного истории.

Слово - врачу-педиатру первой категории-Зое Владимировне Павловой, проработавшей в должности заведующей отделением 9 лет.

- Десять лет назад вопросы реабилитации в педиатрии только-только начинали возникать. нас беспокоили резкий рост заболеваемости, высокая инвалидизация детей, (тогда это часто связывали с Семипалатинским полигоном.) Фоном для



На снимке: сеанс рефлексотерапии (проводят Н.В. Мошкина и С.В. Колясина).



На снимке: коллектив отделения восстановительного лечения. (Н.В. Хромина, М.В. Тарнакова, Е.Б. Чаюн, Е.А. Илюшкина, Л.И. Егурнова).

этого, кроме неблагоприятной экологической ситуации, служили всевозможные стрессы, высокий детский травматизм, употребление большого количества лекарств. То есть очевидно вставала проблема улучшения качества лечения. Наша задача была - организовать отделение восстановительного лечения. И делали мы это совместными усилиями: Нина Петровна Шавандина, бывшая на тот момент заведующей поликлиникой, Альбина Александровна Дударева, заведующая травмопунктом, весь коллектив отделения.

Жизнь требовала новых знаний, поэтому пришлось получить дополнительное социальное образование. Эти знания очень пригодились мне впоследствии. Для улучшения качества лечения был разработан комплекс мероприятий медицинского, педагогического, психологического, социального характера. Первоначально мы делали упор на работу с детьми жителей края, подвергавшихся ранее воздействию разных факторов при проведении ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне. Реабилитационный курс был рассчитан на полтора-два месяца и включал в себя осмотр больных «узкими» специалистами, контрольно-диагностическое обследование, реабилитационные процедуры, диетпитание, лечебную физкультуру, массаж и т.д..

Начинали с методики Скворцова-Осипенко, занимались на тренажерах «БОС». Кроме того, практиковали водолечение (детей до семи лет), физиолечение, гомеопатическое лечение. Внедрили реабилитационную помощь для больных с ДЦП.

У медиков появились собственные нара- ▶

ботки в оздоровлении детей. Безусловно, помогал опыт коллег, в том числе и зарубежных - американцев, японцев, опыт работы Центра сестринского ухода г. Санкт-Петербурга.

Трудно представить себе любое лечебное подразделение без заботы и помощи администратора. И главный врач поликлиники В.В. Голдаев в этом плане - не исключение. Он понимает целесообразность реабилитационных мероприятий, видит в этом перспективу и, конечно, помогает отделению выживать. Часть спонсорских средств, которые В.В. Голдаеву удается привлечь для решения проблем лечебного учреждения, поступает на нужды восстановительного отделения: приобретаются инвентарь, медикаменты. В числе постоянных спонсоров поликлиники - фирмы «Хелми», «Тейси», «СТС», Барнаульский пивзавод, частные предприниматели.

Каким детям рекомендовано восстановительное лечение? Как обстоят дела в отделении сегодня? Какие методы лечения здесь используются? Об этом нам рассказывает заведующая отделением восстановительного лечения детской городской поликлиники №9 Нина Васильевна Хромина:

- На лечение направляются больные дети со следующими показаниями: заболевания органов дыхания, частые острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), рецидивирующие и бронхообструктивные бронхиты, реконвалесценты острой пневмонии, хроническая пневмония, бронхиальная астма, респираторный аллергоз.

Из неврологических больных на реабилитацию принимаются дети с резидуальными (остаточными) явлениями перинатального поражения центральной нервной системы, дети с синдромом вегето-сосудистой дистонии, с синдромом минимальной мозговой дисфункции, с последствиями черепно-мозговой травмы.



- «Нарине» - продукт полезный и о-о-очень вкусный!

При гастроэнтерологической патологии оздоравливаем детей с хроническими гастродуоденитами, холеститами, гепатитами, язвенной болезнью желудка, хроническими колитами и дизбактериозами.

По разделу ортопедии показаниями являются мезенхимальные дисплазии соединительной ткани, сколиозы, посттравматические осложнения.

В настоящее время основной упор мы делаем на получение детьми комплексного лечения. В соответствии с диагнозом используем следующие методы лечения: всевозможные виды массажа (аппаратный, классический, сегментарный и т.д.), физиолечение, медикаментозная терапия (ноотропы, витамины, адаптогены, биостимуляторы), лечебная физкультура, игровая трудотерапия.

Было бы несправедливо не назвать имена моих коллег: старшая медсестра Светлана Вячеславовна Колясина, психолог Марина Владимировна Тарнакова, массажисты Любовь Ильинична Егурнова, Елена Борисовна Чаюн, Татьяна Вячеславовна Бондарь, логопед Тамара Васильевна Касеева, рефлексотерапевт Наталья Вячеславовна Мошкина, врач-гастроэнтеролог Елена Андреевна Илюшкина. Они тесно сотрудничают с другими специалистами - педиатром, неврологом, психотерапевтом.

Большинство детей, находящихся здесь на реабилитации, приходят из городского кабинета психотерапии и психологической коррекции, где трудится И.С. Потапова, ассистент кафедры АГМУ. Ирина Сергеевна назначает лечение, а психолог отделения М.В. Тарнакова проводит с каждым ребенком коррекционную работу.

Из истории болезни.

Люба Н., 14 лет, ее диагноз - страх темноты.

В течение месяца она ходила на занятия к психологу. При лечении Любы использовались элементы арттерапии. Девочка с удовольствием рисовала свои страхи. Сначала это было большое и страшное «чудище-юдище», потом оно становилось все меньше и меньше. И, наконец, последний рисунок - девочка нарисовала себя идущей за руку с малюсеньким и смешным «страхом». В уголке своего рисунка она подписала: «Моя выдумка».

В отделении восстановительного лечения с детьми проводятся психологические тренинги, игры. Здесь они рисуют и общаются, с удовольствием пьют фиточай и съедают по стаканчику кисломолочного продукта «НАРИНЕ» (это единственное, за что платят родители в этом отделении). Все дети, а их в отделение реабилитации приходит в день до сорока человек, разбиты на возрастные группы. Проводят они здесь час-полтора.

Максимальное восстановление здоровья ребенка, его бытовых навыков и возможностей, возвращение к привычным обязанностям и играм имеют важное значение для самого ребенка, для его родителей и для всего общества в целом. Экономический эффект этих мероприятий трудно переоценить.

Из отзывов родителей:

Вера Петровна:

- Моей Леночке три года. В отделении она проходит адаптацию перед детским садом. Мне нравится то, как ведет с ней занятия логопед, нравятся и то, что Леночка общается со своими сверстниками. Надеюсь, что посещение отделения поможет дочке мягче пережить начало детсадовского периода. Обратиться сюда мне посоветовала моя знакомая. Она очень хвалила отделение, радовалась, что ее ребенок восстановил здесь здоровье. И мы пришли сюда по ее рекомендации.

Надежда Николаевна:

- Кажется, здесь нет ничего особенного. Режим, игры, процедуры в одно и то же время. А результаты! Я довольна! Мой Ванечка хорошо восстановил здесь свое здоровье. Стал крепче и увереннее в себе. Спасибо работникам отделения.

Татьяна Ивановна:

- Жаль, что дети здесь проводят маловато времени: час, полтора, а иногда и меньше. И все из-за большой скученности, из-за того, что просто мало места. Ведь все отделение занимает три небольших кабинета.

А сама идея оздоровления детей замечательная. Все-таки это наша главная родительская забота.

Надежда Алексеева

Сделать так, чтобы жизнь удалась

Никогда не поздно начать жить сначала!

Часто в жизни мы попадаем в тупиковые ситуации, когда кажется, что уже ничего нельзя сделать. А может, стоит попробовать? Изменить себя, стать лучше, красивее, здоровее, счастливее.

Надеемся, что эти советы кому-нибудь пригодятся...

- Четко определите свою конечную цель. Так сказать, суперцель.
- Расставьте приоритеты в своих задачах. Подумайте: внесут ли они реальные изменения в вашу жизнь? Если нет, перераспределите приоритеты.
- Предпринимайте шаги, ведущие к реально достижимым результатам. А именно:
 - ◆ выделите три основные задачи на ближайшие три месяца;
 - ◆ выделите три основные задачи на ближайший месяц;
 - ◆ не тратьте свое время попусту.

Только не увлекайтесь при этом моносоуществом: не растворяйтесь в детях, не гибните на работе, не становитесь тенью Великого мужа. Постарайтесь впить в себя все прелести и особенности жизни человеческой, сделайте свое бытие многогранным. А именно... **Найдите время для дружбы** - это источник силы. **Найдите время для любви** - это истинная радость жизни. **Найдите время для работы** -



это условие успеха. **Найдите время для флирта** - это секрет молодости. **Найдите время для материнства** - это главная составляющая счастья. **Найдите время для чтения** - это основа знаний. **Найдите время для мечты** - это путь к звездам.

ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ! Если вы изо дня в день сталкиваетесь с одной и той же проблемой, если вас не покидает ощущение бега по замкнутому кругу - то, вполне возможно, это связано с вашим стереотипом поведения. Не отчаивайтесь. Даже самый стойкий стереотип - всего лишь привычка, которую можно искоренить, чтобы начать новую жизнь!

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



НАШИ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ДРУЗЬЯ

**Все-таки в этом что-то есть!...
Все живые существа понимают друг
друга и по-своему общаются.**

Помните известный в семидесятых годах хит Стаса Намина о цветах, которые «нам в ответ головками кивают»? Но, оказывается, мы не только можем общаться с живой природой, но и обмениваться с ней энергоинформацией. Шум берез, васильки на краю огромного поля, малиново-красный осинник на сентябрьском ветру, сосны, освещенные солнцем....

Все эти виданные – перевиданные картины дают нам не только красоту и наслаждение. Они подпитывают нас энергией, заряжают необыкновенной душевной силой. И это доказано учеными. Может, поэтому мы «приручили» дикие растения, стали выращивать их у себя дома.

На основании многих наблюдений было установлено, что комнатные растения, как и их дикие братья, делятся на три вида по биоэнергетическим свойствам: «подпитывающие» – увеличивают энер-

гетику человека, иначе – «доноры»; «отсасывающие» – снижают энергетику человека, «вампиры»; «нейтральные» – они не обладают мощной энергетикой и не стараются ее забрать. Поэтому мне кажется, что людям очень неплохо знать «в лицо» растения, что живут у нас в доме.

Растения – «доноры»: криптомерия, кодиеум, плектрантус, розмарин, гиацинт, алоэ, жасмин, камнеломка и другие.

Растения – «вампиры»: филодендрон, колокольчик ломкий, комнатный виноград, саксифрага, сарминтоза, роициссус, павловский апельсин, грейпфрут комнатный. Это не значит, что нужно выбросить цветы – «вампиры». Уберите их из спальни, из мест частого пребывания или подарите тому, кому они подходят по гороскопу.

Чтобы не запутаться в зеленом многообразии, при их выборе попробуйте руководствоваться собственным месяцем и днем рождения.

656049, г.Барнаул, ул. Пролетарская, 83
т.(385 2) 354 790, 353 377, сот. 265 185



ООО Мир Цветов

Магазин «ТЮЛЬПАН», т. 23-63-30, Отдел в «Вавилон-центре»
Ул. Пролетарская, 83, 3-й этаж, 3-й этаж, 3-й этаж, 3-й этаж.
Салон и салон, салон.

Обратимся к календарю друидов

Фиалка: 22 декабря – 1 января,
25 июня – 4 июля.

Роза: 2 – 11 января, 5 июня - 14 июля.

Алоэ: 12 – 24 января, 15 – 25 июля.

Герань: 25 января – 3 февраля,
26 июля – 4 августа.

Традесканция: 4 – 8 – февраля,
5 – 13 августа.

Фикус: 9 - 18 февраля, 14 – 23 августа.

Амариллис: 19 – 28 февраля,
24 августа – 2 сентября.

Кактус: 1 – 10 марта, 3 – 12 сентября.

Азалия: 11 – 20 марта, 13 – 22 сентября.

Гиацинт: 22 – 31 марта, 24 сентября – 3 октября.
Криптомерия: 1 – 10 апреля, 4 – 13 октября.
Цикламен: 1 – 20 апреля, 14 – 23 октября.
Орех: 21 – 30 апреля, 24 октября – 2 ноября.
Жасмин: 1 – 14 мая, 3 – 11 ноября.
Розмарин: 15 – 24 мая, 12 – 21 ноября.
Аспарагус: 25 мая, 3 июня, 22 ноября – 1 декабря.
Апельсин: 4 – 13 июня, 2 – 11 декабря.
Орхидея: 14 – 23 июня, 12 – 21 декабря.
Камнеломка: 21 марта – весеннее равноденствие,
Папоротник: 24 июня – летнее противостояние.
Лимон: 23 сентября – осеннее равноденствие.
Гортензия: 21 – 22 декабря – зимнее противостояние.

Указанные растения вам покровительствуют, потому что под их знаком вы появились на свет. Эти растения вы смело можете приносить в свой дом, они вам будут помогать даже в этом случае, если они «вампиры».

У комнатных растений есть много полезных свойств. Например, «общение» с геранью излечит вас от головной боли. Лимон комнатный необходим людям, страдающим нервными расстройствами. Не стоит держать в доме много орхидей, они забирают у нас энергию. А вот хлорофитум, наоборот, будет полезен в каждом доме.

Причем, самое лучшее место для него – на кухне, он поглощает вредные вещества, которые выделяются при варке – жарке продуктов. Хороша в доме традесканция. Она является своеобразным энергетическим индикатором, хорошо растет там, где есть мир, лад и погибает там, где плохо.

Просто необходима в доме фиалка. Особенно – детям. Этот цветок гасит детскую агрессивность. Потому было бы неплохо научить ребенка ухаживать за этим цветком.

Не следует держать в спальне много комнатных цветов – ночью они, как и мы, «дышат» кислородом. Так что к подбору комнатных растений нужно подходить индивидуально, с учетом гороскопа и интуиции.

Приобретая растение, вы должны помнить об ответственности за живое существо, к нему должна «лежать» душа. Тогда оно отплатит вам своей добротой – долгой жизнью и пышным цветением. Независимо от того, «вампир» оно или нет.

Светлана Трубникова



НА РАДОСТЬ ЛЮДЯМ

Цветы дарят человеку радость. Даже если у него плохое настроение или он болен. Трудно с этим не согласиться.

Поэтому не случайно ребята из школы №106 г. Барнаула со своим руководителем С.И. Трубниковой, педагогом дополнительного образования городской станции юных натуралистов, взялись выращивать цветы на клумбах у онкологического диспансера, что находится на улице Матросова. Растения самые привычные – космея и календула, циния и бархатцы, но они ухожены и оттого – красивы. А главное, радуют глаз тех, кто приходит в онкодиспансер, хоть на мгновение отвлекают от грустных мыслей. И детям от этой работы тоже польза. Выращивать цветы у собственного подъезда – дело одно, разбивать клумбы на территории больницы – совсем другое...

**АЛТАЙСКИЙ
КРАЕВОЙ ФИТОЦЕНТР**



АЛФИТ

**ВРАЧИ-ФИТОТЕРАПЕВТЫ
ВЕДУТ ПРИЕМ**

**БОЛЬНЫХ ЕЖЕДНЕВНО,
КРОМЕ ВОСКРЕСЕНЬЯ, ПО АДРЕСУ:**

**Г. БАРНАУЛ,
УЛ. МАТРОСОВА, 13**

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



77-29-15

Лиц. Г764142 от 08.06.00 выд. Алт.ком.по лиц.и аккр.мед.деят.

Учитесь стареть

Урок третий

ОСТЕОПОРОЗ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Я.В. Соколова, Г.Б. Лактионова,
врачи-гериатры Краевого госпиталя ветеранов войн

В организме взрослого человека содержится до 1,5 кг кальция, причем 99% - в костной ткани и только 1% - в крови. Кальций активно участвует в процессах свертывания крови, оказывает благотворное влияние на иммунную систему, необходим для работы мышц, в том числе и сердечной мышцы. Если его содержание в крови снижается, то недостающий кальций начинает поступать в организм из костной ткани, в результате значительно снижается плотность костей. Кроме того, мы ежедневно теряем с естественными выделениями около 300 мг кальция.

Для здорового человека суточная норма потребления кальция – 1000-1200 мг.

Возможно, Вы уже слышали об остеопорозе. Это заболевание, при котором кость становится такой хрупкой, что ломается при незначительной травме. По данным статистики, в России к 60-летнему возрасту остеопороз - у 30% женщин, а к 70 годам - уже у 50%. Недаром остеопороз называют «болезнью пожилых женщин». По прогнозам эпидемиологов, частота наиболее грозного и социально значимого осложнения остеопороза - перелома шейки бедра в ближайшие 25 лет из-за «старения» населения удвоится. Таким образом, остеопороз, вероятно, станет одной из важнейших медико-социальных и экономических проблем ближайших десятилетий.

Кальцием богаты такие продукты: молоко, сметана, йогурты, творог, сыр, вяленая рыба, миндаль, кунжут. Однако для лучшего усвоения этого

микроэлемента необходим витамин Д. Он поступает в организм двумя путями: через кожу, где он синтезируется под влиянием солнечных лучей, и через желудочно-кишечный тракт с пищей. Суточная потребность в витамине Д у взрослых - 200-400 МЕ, у стариков - 600-800 МЕ. Пищевых продуктов, содержащих витамин Д, мало. Это, в первую очередь, рыбий жир, яйца.



Доказано, что у людей старше 65 лет наблюдается четырехкратное снижение способности образовывать витамин Д через кожу. Именно поэтому в зрелом возрасте наиболее выражен дефицит этого витамина. Недостаток витамина Д способствует развитию сенильного (старческого) остеопороза.

Вообще-то, постепенное разряжение костной массы после 45 лет - процесс, вполне закономерный. Правда, при условии, что скорость убывания не будет превышать одного процента в год. В противном случае, при прогрессирующей потере костной массы (до 5% в год), можно смело говорить о развивающейся или уже развившейся болезни.

В большей степени остеопорозу подвержены женщины. Прежде всего это происходит из-за гормональной перестройки в их организме в период менопаузы и особенно в первые 10 лет после нее, когда потеря костной массы идет ускоренными темпами. Поэтому иногда остеопороз называют постменопаузальным.

Есть еще и так называемый вторичный остеопороз, который развивается вследствие тяжелых хронических болезней: ревматоидный артрит, сахарный диабет, заболевания паращитовидных желез, заболевания желудочно-кишечного тракта и на фоне приема некоторых лекарственных препаратов (глюкокортикоидные гормоны).

К факторам риска, способствующим развитию остеопороза, относят генетическую предрасположенность (перелом шейки бедра или позвонков у матери), хрупкое телосложение, вредные привычки (алкоголизм, курение), избыточную потерю кальция (более трех беременностей, лактация больше трех месяцев), малую физическую активность, проживание в регионах с природной и пищевой недостаточностью кальция и витамина Д-3.

Кроме того, фактором риска является и половая принадлежность (у мужчин остеопороз встречается значительно реже, чем у женщин, и в 70-80% является вторичным).



Как проявляется остеопороз?

Возникают боли в грудном и поясничном отделе позвоночника, происходит снижение роста (у взрослых людей рост обычно равен размаху рук). Но часто болезнь протекает бессимптомно и проявляется впервые сразу клинически. Наиболее «грозным» осложнением является перелом шейки бедра, предплечья и компрессионный перелом позвоночника. **Риск остеопорозных переломов у женщин составляет 30-50%, а у мужчин - 10-15%.**

На сегодняшний день наиболее распространенным методом диагностики остеопороза является обычное рентгенологическое исследование. Этот метод обладает низкой чувствительностью и определяет лишь выраженные изменения в костной ткани (30% и более потери костной массы). Для ранней диагностики болезни используются различные методы количественной костной денситометрии (определение минеральной плотности кости), которая в последнее время становится все более доступной для населения.

Лечение остеопороза - очень длительное и дорогостоящее. Используются различные группы лекарственных препаратов: останавливающие процесс разрушения костной массы, стимулирующие костеобразование, витаминизированные лекарственные средства.

Остеопороз, как и ряд других заболеваний, легче предупредить, чем лечить.

Что важно знать для профилактики остеопороза?

Обязательно нужно включать в рацион питания молочные продукты. Они содержат много кальция, тем не менее, чтобы организм получал его в необходимом количестве, нужно съедать в день почти килограмм творога и выпивать около литра молока. К тому же организм не в силах усвоить весь кальций, содержащийся в пище.

Избыток соли, большое количество белков и фосфора (которые содержатся в мясных продуктах) также увеличивают выведение кальция с мочой. ►

Доказано, что две чашки кофе в день приводят к потере 6 мг кальция. Поэтому для профилактики болезни необходимо принимать специальные препараты кальция с витамином Д.

Чтобы не заболеть остеопорозом, нужно как можно больше двигаться, отказаться от вредных привычек, больше бывать на свежем воздухе и солнце. Считается, что кратковременное солнечное облучение лица и открытых рук в течение 20-30 минут эквивалентно приему 200 МЕ витамина Д... И вообще вести здоровый образ жизни!

Как узнать, грозит ли мне недуг?

Спровоцировать заболевание могут многие факторы. Отметьте, присутствуют ли они в вашей жизни, и тогда поймете, водите ли вы в группе риска.

- ◆ В семейной истории болезни значит остеопороз.
- ◆ Вы придерживаетесь строгой диеты, отказываетесь от молочных продуктов.
- ◆ Много курите, злоупотребляете алкоголем.
- ◆ Пьете много кофе (больше 4х чашек в день).
- ◆ Ведете сидячий образ жизни или, наоборот, выдерживаете чрезмерные физические нагрузки.
- ◆ Страдаете гастритом, колитом, сахарным диабетом, другими заболеваниями, лечение которых требует приема лекарств, отрицательно влияющих на процесс образования или рассасывания костной ткани.
- ◆ У вас нерегулярные месячные, ранний климакс, или вы приближаетесь к менопаузе (организм вырабатывает меньше гормона-защитника эстрогена).

Я не люблю молоко. Чем его заменить, чтобы получить нужное количество кальция?

Без молока нельзя обеспечить нормального снабжения костей этим важным строительным элементом.

В одном литре молока содержится 1200 мг кальция – дневная норма! Чтобы получить такое же количество кальция за счет других продуктов, придется съесть 3 кг моркови, 10 кг мяса и целых 17 кг яблок. К тому же из растительной пищи минерал хуже всасывается организмом. А молочный сахар, наоборот, способствует его усвоению.

Если молоко вам совсем не по вкусу, попробуйте заменить его кисломолочными продуктами: творогом, йогуртом, кефиром, ряженкой. В них примерно такое же количество кальция, как и в молоке, даже в обезжиренных. Ешьте нежирные твердые сыры. 2-3 бутерброда с сыром обеспечат вас половиной суточной нормы минерала. Позаботьтесь также о достаточном количестве в своем рационе витамина Д.

В его присутствии кальций усваивается на 80%, а когда витамина не хватает – только на 10-15%.

Как можно обнаружить заболевание на самых ранних стадиях?

1. **Пройдите обследование у специалиста.**
2. **Сдайте биохимические анализы крови и мочи.**
3. **Сделайте рентгеновские снимки; денситометрию (рентгеновскую абсорбциометрию, или DEXA), чтобы определить минеральную плотность костей.**

По результатам осмотра, анализов и исследований врач сможет поставить точный диагноз. Сделать это только на основании денситометрии нельзя, так как потеря костной ткани бывает не только при остеопорозе.

До мозга костей

Вы уже знаете, что кальций укрепляет зубы и кости. Однако одного этого мало.

Ученые из Бостона в течение трех лет наблюдали за 300 добровольцами, принимавшими по 1000 мг кальция в день в виде сыра, творога и искусственных добавок.

Выяснилось, что самыми прочными кости были у тех из них, кто дополнительно съедал две-три порции богатых белком продуктов: фасоли, яиц и рыбы.

Сколько кальция в день нужно, чтобы кости оставались прочными?

*Цифры в разных источниках расходятся. Воспользуйтесь таблицей, чтобы определить свою ежедневную потребность в минералах.**

Норма потребления кальция в различные периоды жизни (в мг.)

- Подростки и взрослые до 25 лет - 1200-1500;**
- Женщины от 25 до 50 лет - 1000;**
- Беременные и кормящие - 1200-1500;**
- Женщины в период климакса и менопаузы - 1500;**
- Если получают заместительную гормональную терапию - 1000;**
- Мужчины от 25 до 65 лет - 1000;**
- Женщины и мужчины старше 65 лет - 1500.**

*По данным Всемирной организации здравоохранения.



ШКОЛА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Питание

М.Э. Хаменская. врач акушер-гинеколог родильного дома №1 г. Барнаула, медицинский психолог.

Сегодня, вопросы репродуктивного здоровья по инициативе медицинских работников, общественных организаций приобрели государственное звучание, начали реализацию на уровне территорий. Особенно важно, чтобы забота о рождении здорового ребенка – стала задачей каждой семьи. Именно поэтому в крае активно начали создаваться школы для беременных. С опытом работы таких алтайских школ мы планируем познакомить наших читателей.

К сожалению, зачастую женщина начинает заботиться о себе, как только узнает о наступившей беременности. А планируя это событие заранее, вы гарантируете вашему малышу здоровую среду, в которой он будет зачат, расти и развиваться в течение девяти месяцев. Сбалансированная диета женщины задолго до беременности помогает развивающемуся плоду получать все необходимые вещества в течение первых недель и месяцев беременности.

Для того чтобы обеспечить во время беременности адекватный вес для своего малыша и в то же время избежать излишнего прироста веса, доктор даст вам индивидуальные рекомендации во время беременности в отношении диеты.

Большинство врачей рекомендуют прирост веса во время беременности от 8 до 10 кг. Однако взгляд на такие рекомендации сегодня несколько изменен. Жесткие ограничения набора веса во время беременности провоцировали рождение детей с недостаточной массой тела.

Поэтому, если у вас наблюдается перебор или недобор веса в начале беременности, рекомендуемый вам вес может отличаться от средних показаний.

Это правда, что ваш младенец живет тем, что вы едите. Помните об этом, когда выбираете между питательной пищей, состоящей в основном из «пустых калорий». При условии, что у вас был «правильный» вес в начале беременности, ваш доктор будет рекомендовать ежедневный ►



◀ **рацион из расчета приблизительно в 2100-2300 калорий. Его можно увеличить к концу беременности до 2500 калорий, поскольку возрастут и потребности ребенка.**

Каждый день вы должны обязательно включать в свой рацион три-четыре стакана молока, часть которого можно заменять молочными продуктами: сыром, творогом, кефиром, йогуртом.

Мясо – 3-4 порции (по 60-90 г). Альтернативой постному мясу может стать курятина или рыба, 2 яйца или 60 граммов сыра.

Если вы привыкли к растительным белкам и потребляете много бобов, гороха или орехов, вам придется научиться сочетать их с другой пищей, чтобы обеспечить ребенка всем необходимым.

Особенно важно употреблять хлеб из цельного зерна, крупы, рис, а также большое количество фруктов и овощей (5-6 порций в день).

Рекомендуется дополнительный прием витаминов, чтобы минеральные вещества и витамины поступали в организм матери и плода в достаточном количестве.

Придерживаясь разумной диеты и избегая пищи с «пустыми» калориями (газированные напитки, сладкие десерты, жиры), вы создадите как для себя, так и для своего младенца хорошую основу для будущего здоровья.

Необходимо употреблять достаточное количество жидкости в объеме 5-6 стаканов. Это поможет вашему пищеварению, выведет отработанные вещества и предотвратит запоры.

Помните, вес ребенка прямо взаимосвязан с вашими прибавками в весе. Излишний ваш вес может привести к появлению «жирного» ребенка, и склонность к полноте может сохраниться у него на всю жизнь.

Однако недостаточное питание матери может привести к замедлению роста и развития плода, что также может сказаться не только на его физическом, но и нервно-психическом развитии.

Если вы решили расширить семью, будьте внимательны к организации своего питания до и особенно в период беременности.



ВЫБИРАЙ ПОЛЕЗНОЕ!

Питание матери играет большую роль в формировании организма ребенка. В течение всей беременности вы должны давать своему ребенку «лучший кусок».

Отличайте количество одинаковых калорий в продуктах по их качеству. Нельзя голодать во время беременности. Вы не хотите есть, зато ребенок хочет. Если вас беспокоит изжога, распределите дневную норму на шесть мелких приемов пищи.

Выбирайте нежирное мясо, молоко; замените жареные продукты печеными; масло на бутерброды намазывайте тонко.

Употребляйте пищу, которая и полезна, и калорийна. Это - орехи, авокадо, сушеные овощи и фрукты. Подбирайте в свой рацион продукты, удовлетворяющие все потребности организма: капусту (витамин С, кальций), йогурт или лосось (белок, кальций), сушеные абрикосы (железо).

Свежие фрукты дадут вам и ребенку необходимое количество витамина В, минералов, белка и клетчатки, которая поможет уменьшить риск развития сахарного диабета у беременных. Каждый день употребляйте фрукты и овощи - свежие или замороженные.

Обязательно избавьтесь от вредных привычек - употребления кофеина, алкоголя, табака, опасных лекарств, наркотиков.

В первой половине беременности пища должна быть разнообразной, содержащей достаточное количество белков, углеводов, жиров, солей и витаминов. Не исключаются острые и соленые блюда. Во второй половине беременности рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища.

Чтобы приблизительно посчитать количество необходимых вам калорий в день, умножьте свой вес на 24 (если большую часть времени вы сидите); на 30 - если вы умеренно активны, на 44 - если вы очень активны.

Не смогут пользоваться этой системой подсчета калорий женщины с избыточным весом; женщины с серьезной нехваткой веса; молодые мамы, которые еще сами растут и особенно нуждаются в хорошем питании; женщины, носящие больше, чем один плод.

Чтобы убедиться, что вы получаете максимально питательные по калорийности порции во время каждого приема пищи, встаньте раз в неделю на точные весы, чтобы проверить свои достижения. Взвешивайтесь в одно и то же время суток. Если прирост веса составляет 500 г в

неделю, вы потребляете нужное число калорий.

Белки особенно важны для питания будущей мамы, так как они участвуют в создании клеток ребенка. Неправильное потребление белков может привести к тому, что вес ребенка будет меньше нормы. Женщины, страдающие от тошноты и рвоты, нуждаются в большем количестве белка.

При подсчете количества потребляемого белка необходимо учесть белки, которые находятся в продуктах, содержащих кальций: стакан молока и около 30 г сыра составляют 1/3 порции белка; стаканчик йогурта - 1/2 порции; 100 г консервированного лосося равны 1 порции белка.

Белок содержат многие продукты: молоко, творог, нежирный йогурт, сыр, тунец, куриное мясо без кожи, рыба, креветки, крабы, омары, нежирная говядина, телятина, свинина, орехи, яйца, проросшие зерна.

Витамины

Витамин С - такой элемент пищи, который организм не может хранить, поэтому новая порция нужна каждый день. Витамин С способствует обновлению тканей, заживлению ран, устранению нарушения обмена веществ, усиливает действие половых гормонов. Он нужен будущему ребенку для правильного роста и развития прочного скелета и зубов, применяется для профилактики рахита у плода. Суточная доза этого витамина - 100-200 мг.

Свет, тепло и воздух со временем уничтожают витамин С. Поэтому овощи и фрукты, богатые витамином С, лучше всего есть свежими и невареными по две порции в день. Содержится этот витамин в грейпфрутах, апельсинах, лимонах, облепихе, смородине, манго, папайе, клубнике, малине, помидорах, свежей капусте, красном и зеленом перце, шпинате и др.

Витамин А (каротин) необходим растущим клеткам ребенка, его коже, костям, глазам, он может уменьшить риск возникновения некоторых форм рака. Каротин оказывает влияние на слизистую оболочку матки, способствует ее обновлению. Суточная доза витамина А - 5000 МЕ, в последние месяцы беременности - 10000-20000 единиц.

Беременная женщина должна есть зелень и желтые овощи (дыня, морковь, свекольная ботва, цикорий, листья темно-зеленого салата, листья репы и горчицы, сушеные абрикосы, желтые персики, финики). Или заменять их стаканом овощного сока. Зелень и желтые овощи богаты также витаминами В6 и Е, фолиевой кислотой, минеральными веществами, клетчаткой.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в процессах обмена половых гормонов, в малых концентрациях оказывает угнетающее действие на сократительную функцию беременной матки. Суточная доза витамина РР - 18-25 мг.

Витамин Е (токоферол) играет большую роль в нормальном течении беременности, недостаток его приводит к нарушению функции половых органов, иногда к гибели плода и выкидышу. Суточная доза витамина Е - 20-25 мг.

Витамин В1 (тиамин) участвует в регуляции обмена половых гормонов, способствует правильному обмену веществ в нервной системе, печени, регулирует водно-солевой обмен. Суточная доза тиамин - 10-20 мг.

Витамин В2 (рибофлавин) способствует нормальному течению беременности и родов, применяется для предупреждения выкидышей, усиливает окислительно-восстановительные процессы в организме. Суточная доза витамина В2 - 2-3 мг.

Витамин В6 (пиридоксин) необходим при обмене неза-

менимых аминокислот. Суточная доза витамина В6 - 5 мг.

Витамин В12 (цианокобаламин) эффективен при анемиях, вызванных заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени, усиливает выделение гормона роста, применяется при гипотрофии плода. Суточная доза витамина В2 - 0;003 мг.

Зерновые продукты

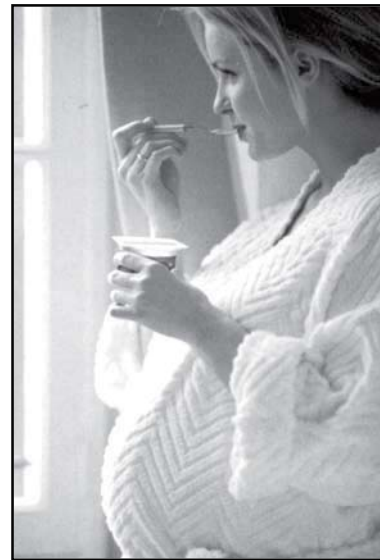
Для беременных женщин рекомендуется употребление зерновых продуктов крупного помола и протертых каш до пяти приемов в день. Эти продукты могут уменьшить утренние недомогания. К ним относятся неочищенные пшеница, горох и фасоль; овес, рожь, ячмень, кукуруза, рис, просо.

Каждый из этих жизненно важных продуктов имеет свое значение. Ваша задача состоит в получении от них максимальной пользы. Необходимо употреблять разнообразные продукты со сложными углеводами.

Микроэлементы

Кальций необходим мышцам, сердцу, нервной системе, для свертываемости крови, активности биокатализаторов, строения костей.

Если мать мало употребляет кальция, то ребенок восполняет этот недостаток из материнских костей. Кроме того, большое потребление кальция предупреждает гипертонию



во время беременности. Во второй половине беременности вам необходимо употреблять 1,5-2 г кальция в сутки.

Железо обеспечивает правильную структуру крови матери и плода, поэтому нужно употреблять его в максимальных количествах. Железо содержат: гречка, говядина, печень, устрицы, капуста белая, репа, артишоки, дыни, картофель в мундирах, шпинат, водоросли; зеленый горошек, чечевица, фасоль в очищенном сушеном виде; паточка, сушеные овощи.

Рекомендуется, чтобы около 12 недель беременная женщина принимала ежедневно 30 мг соединений железа. Его нужно употреблять между приемами пищи и запивать фруктовыми соками или водой. Нельзя запивать добавки с соединениями железа молоком, чаем, кофе. Если у беременной очень низкий уровень железа, то ей может быть назначена суточная доза, содержащая 60-120 мг железа.

Сера входит в структуру волос, кожи и ногтей. Она является частью аминокислот. Если вы получаете с пищей достаточное количество белков, значит, получаете и необходимое количество серы. Больше всего серы содержат: масло, яйца, сыр, орехи и бобовые.

Йод является составной частью тироксина - вещества, вырабатываемого щитовидной железой. Тироксин регулирует скорость, с которой организм использует полученную энергию. Щитовидная железа, чтобы справиться со своей задачей, может начать расширяться и принять болезненную форму - зоб. Во время беременности рекомендуется получать 175 мг йода. Хорошими источниками йода являются фрукты и овощи, выращенные вблизи морского побережья: апельсины, мандарины, лимоны, персики и другие субтропические виды фруктов и овощей, йодированная соль. Много йода содержится в морской капусте.

Если вы страдаете астмой, то

будьте очень осторожны с лекарствами, содержащими йод. Очень большие дозы йода могут вызвать у новорожденного нарушение баланса йода и проблемы со щитовидной железой.

Фтор способствует укреплению зубной эмали, ее повышенной сопротивляемости разрушению. Фтор может содержаться в некоторых природных источниках, грунтовых водах. Излишнее количество фтора может вызывать появление обесцвеченных пятен на зубах.

Цинк важен для пищеварения, обмена веществ, дыхания, заживления ран и поддержания в норме кожных покровов и волос. Он играет важную роль в образовании и развитии различных органов, скелета, нервной системы и системы кровообращения плода. Особенно он важен для функции воспроизводства, поэтому беременной женщине стоит особое внимание уделить продуктам питания, содержащим цинк. Человек получает 70% цинка из продуктов животного происхождения. Поэтому у вегетарианок могут возникнуть серьезные проблемы с нехваткой цинка. Суточная доза цинка во время беременности - 15 мг.

Медь. У беременной женщины в крови вдвое больше меди, чем у небеременной. Известно, что медь играет ключевую роль в образовании красных кровяных телец, оболочек нервных волокон и тканей связок, она помогает процессу дыхания. Мозг является тканью, где медь концентрируется в наибольших количествах. А ваш младенец накапливает запасы меди в печени. Хорошими источниками меди являются: цельное зерно, ракообразные, печень и почки, изюм и орехи, горох и бобы.

Жиры, соль и жидкости

Для взрослого человека на долю потребляемых жиров должно приходиться не более 30% общего количества калорий. Это относится и к беременным.

Известно, что 70 г жиров уже содержат 630 калорий. Их избыток может привести к лишнему весу. Но полностью жир удалять из диеты беременных женщин опасно, так как жирная кислота необходима развивающемуся ребенку.

Если прирост веса тела недостаточен, а увеличение количества других питательных продуктов не приносит результата, попробуйте каждый день добавить на одну дозу жира больше, чем обычно.

К продуктам, содержащим жиры, относятся: сыры, сметана, молоко, мороженое, жирный йогурт, маргарин, яйца, индюшье или куриное мясо без кожи, нежирное мясо, лосось, тунец, ореховое, растительное и сливочное масло, майонез.

Небольшое количество соли является обязательным для удержания соответствующего уровня жидкости в организме. Поваренную соль во второй половине беременности необходимо ограничивать до 5 г в сутки.

Чрезмерное потребление соли может стать причиной высокого давления крови, которое может осложнить беременность, роды и послеродовой период. Желательно солить блюда на столе, а не во время приготовления.

Будущая мама должна и есть, и пить за двоих, поэтому ей рекомендуется выпивать восемь стаканов жидкости в день. Нельзя пить больше, чем два стакана за один раз, так как это может чрезмерно разжижать кровь, вызывая нарушение химического баланса.

Большую часть тела матери и ребенка составляет вода, поэтому потребность в ней велика. Дополнительная жидкость поддержит эластичность кожи, уменьшит вероятность запора, очистит тело от токсинов и лишних продуктов, снизит риск инфекции мочеполовых каналов. Нужно помнить, что порция жидкости состоит не только из воды, но из молока, сливок, фруктовых и овощных соков, чая, супов.

Продолжение в следующем номере.

Не держи ЗА ЗУБАМИ ЯЗЫК

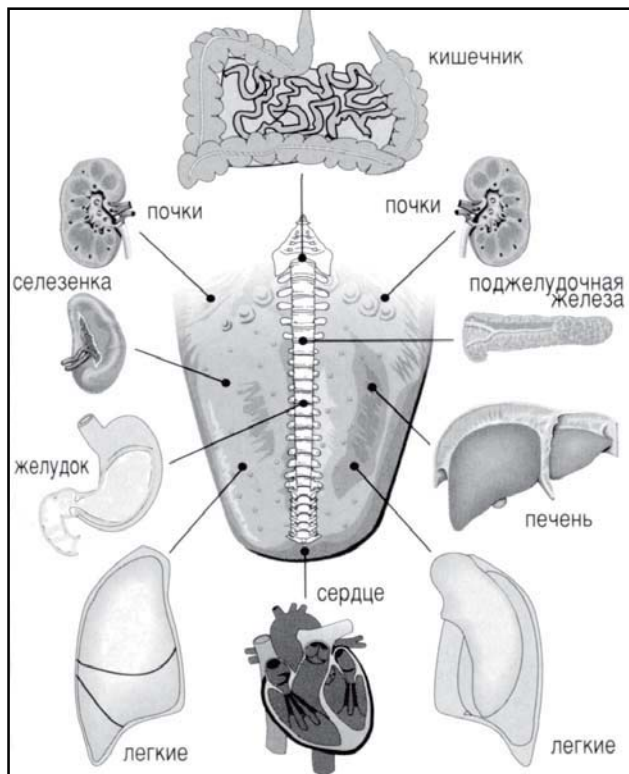
Старые доктора начинают осмотр больного с просьбы: «Покажите язык». Вам это кажется смешным?

А между тем язык – настоящее зеркало организма и может рассказать о неполадках еще до появления болезненных симптомов.

Язык на плече

Прежде всего составим карту соответствий. Так, кончик языка «следит» за сердцем и легкими, его средняя часть – за желудком и поджелудочной железой (эти зоны расположены на срединной складке языка), а также печенью и селезенкой. По корню языка можно судить о состоянии кишечника, а по боковым участкам – почек. Срединная складка языка отражает состояние позвоночника. Запомнить нетрудно: расположение этих зон на языке схематично повторяет размещение соответствующих органов в нашем теле, от кончика – верхней части туловища – и до корня – нижней части туловища.

У здорового человека язык бледно-розовый, без налета, с ровной складкой, хорошо выраженными сосочками. Но выглядит он так не всегда, потому что ведет свой календарь. Если летом сосочки языка имеют красноватый оттенок и немного увеличены, то осенью и весной они слегка желтоватые или светлые. На состоянии



языка могут сказаться и съеденные продукты, черника или свекла, и чрезмерно горячая еда, и принятые лекарства, и конструкции зубных протезов, и состав композита, из которого сделана пломба. Об этом следует помнить, оценивая свое здоровье по языку, чтобы не принять след от съеденной морковки за тяглый недуг.

Что вертится на языке

Уже само наличие налета на языке показывает: не все в организме благополучно.

Тонкий налет – признак начинающегося заболевания, а просветление и уменьшение внушает оптимизм: здоровье пошло на поправку.

Язык принял желтый цвет – вероятны нарушения в работе органов пищеварения, в болезни печени, хронический холецистит. Плотная белая окраска – свидетельство интоксикации, запоров. Коричневый – заболевания легких и органов желудочно-кишечного тракта. Темный цвет говорит о тяжелых хронических нарушениях функций органов пищеварения, сопровождающихся обезвоживанием.

Если налет обложил основание языка, можно заподозрить нарушение работы кишечника и почек. Покраснение кончика – признак слабой сердечной деятельности, возможно, начинающейся ишемической болезни. А коричневый налет по краю языка (симметрично по отношению к срединной складке) сигнализирует о двусторонней пневмонии.

Язык без костей

Действительно, сам язык не может похвастаться твердой опорой. Зато складка, идущая по его середине, точно отражает состояние позвоночника человека. Так, искривление складки у кончика языка сигнализирует о шейном остеохондрозе, в середине – о проблемах в грудном отделе, у корня – о поясничном остеохондрозе. А отпечатки зубов на языке, если только вы нечаянно не прикусили его, говорят о нарушениях в пищеварении. ►



Язык до доктора доведет

К какому специалисту бежать, если вам неможется?

Язык способен дать верную подсказку. Например, белесоватый налет на средней трети с трещинами по краям сигнализирует: вероятен гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

***Белесоватый налет** у корня – энтероколит.

***Белый налет по краям и на передней трети** – заболевания легких.

***Пенообразный налет по краям и на передней трети** – хронический бронхит.

***Белый налет по краям задней трети** – заболевания почек.

***Белый налет по всей поверхности** – дисбактериоз, молочница, стоматит.

***Белые и красные пятна** (так называемый клубничным языком) – скарлатина.

***Налет голубого цвета** – тиф, дизентерия.

***Сухой язык, многочисленные трещины** – лихорадка, диарея, диабет, анемия.

***Жжение** – перенесенный стресс, вегетоневроз, шейный остеохондроз.

***Опухание и покраснение справа** – гепатохолецистит.

***Опухание и покраснение слева** – заболевания селезенки.

***Тремор(дрожание) языка** – проявление неврастенического синдрома, вегетоневроз, тиреотоксикоз.

«**Географический**» язык (неравномерное слущивание и регенерация эпителия) – нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, диатез, токсикоз беременных.

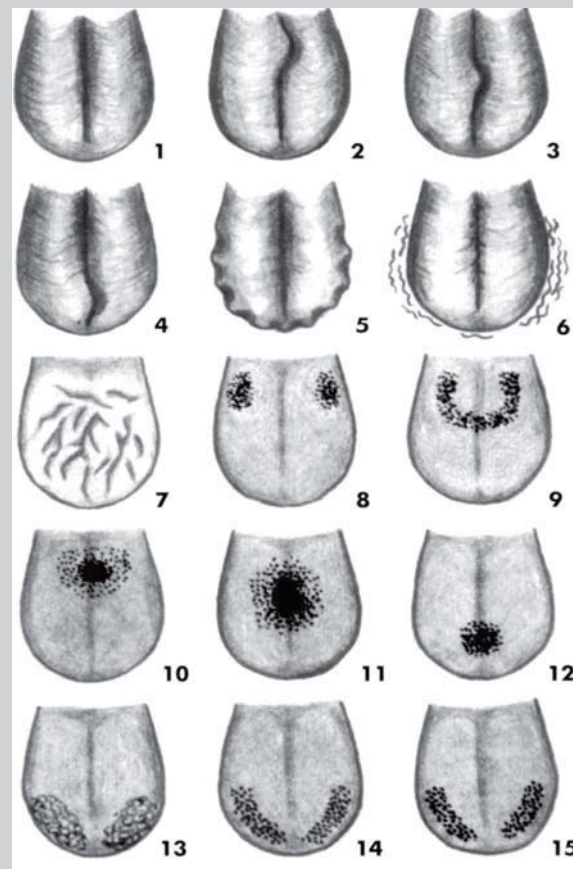
Когда язык заплетается

Еще один признак неполадок в организме – снижение вкусовых ощущений. Если человек перестает ощущать сладкое, кислое, соленое или горькое, вероятны заболевания нервной, эндокринной систем. Передозировка лекарств, особенно антибиотиков, тоже может отразиться на языке. Это так называемая лекарственная болезнь, вызванная интоксикацией организма. На языке могут появиться налет, трещины, эрозии, герпетические высыпания, но чаще всего – молочница. Вовремя заметив эти сигналы, нужно тут же прекратить прием лекарств и посоветоваться с врачом.

Чтобы язык не чесался

Не забывайте регулярно показывать самому себе язык, чтобы не пропустить сигналы о том, что не все благополучно в организме. Кстати, показывать язык лучше так, как это делал Альберт Эйнштейн на знаменитой фотографии, – для этого придется максимально высунуть его, чтобы разглядеть и корень. И еще – осматривать язык нужно, когда он чист. Его можно приводить в порядок специальным массажером для языка, который продается в аптеке, или мягкой зубной щеткой. Кроме гигиенической пользы, эта процедура, благодаря массажу, весьма благоприятно скажется на работе тех органов, с которыми язык, как оказывается, глубоко «повязан».

По материалам российской прессы.



Вот такие сигналы болезней вы можете обнаружить на языке:

1. Возбужденное состояние организма (утолщенная ровная средняя складка). **2.** Искривление позвоночника в поясничном отделе. **3.** Искривление позвоночника в грудном отделе. **4.** Искривление позвоночника в шейном отделе. **5.** Хронический энтероколит, диспепсия (отпечатки зубов на боковых поверхностях языка). **6.** Тиреотоксикоз, неврастения, алкоголизм (дрожание языка). **7.** Хронические заболевания толстого кишечника (много мелких переплетающихся складок). **8.** Плохо работают почки. **9.** Нарушение функций толстого кишечника. **10.** Интоксикация толстого кишечника. **11.** Интоксикация желудочно-кишечного тракта. **12.** Слабость сердечной деятельности. **13.** Хронический бронхит. **14.** Двусторонняя пневмония (коричневый налет). **15.** Эмфизема легких.

Цвет самого языка – тела, как говорят врачи, – не менее информативен.

***Язык бледный** – истощение.

***Красный** – нарушения в сердечной и легочной системах, заболевания крови, инфекционные болезни.

*Темно-красный – недуги те же, что и при красном цвете, но положение гораздо серьезнее.

***Блестящий гладкий** – анемия.

***Фиолетовый** – серьезные заболевания крови и легких.

***Синий** – нарушения в сердечно-сосудистой системе, легких, неполадки в почках.

***Резко-синий** – без реанимационных мер не обойтись.

Продолжается подписка на краевой медико-социальный журнал «Здоровье алтайской семьи»

Здоровье - главное богатство человека!

- ▷ Что важно знать, чтобы в этот мир шагнул родной, маленький, а главное, здоровый человек...
 - ▷ Как родителям вместе с малышом пройти первые дни, месяцы, годы жизни и не только сохранить, но и приумножить здоровье малыша...
 - ▷ Что необходимо знать о себе подростку...
 - ▷ Какими советами не следует пренебрегать в зрелом возрасте?...
 - ▷ Возможности лечебных оздоровительных учреждений Алтая.
- Как получить медицинскую помощь в столичных клиниках?...
- ▷ Кто защищает права пациентов?...
 - ▷ Платные услуги и медицина...
 - ▷ Какой оптимальный режим жизни, питания, работы выбирать при том или ином заболевании?

На эти и другие вопросы по самым животрепещущим проблемам даст ответ Ваш новый и квалифицированный советчик - журнал **"Здоровье алтайской семьи"**.

Среди авторов журнала - те, кто уже не раз приходил к Вам на помощь в самых сложных, а порой безнадежных ситуациях, - опытные, авторитетнейшие в крае и в своей области специалисты - медики, психологи, руководители краевых медицинских учреждений.



**Подписная цена на 2003 год - 168 рублей, на полугодие - 84 рубля, на квартал - 42 рубля. Периодичность выхода - ежемесячно.
Оплата - за наличный и безналичный расчет.**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 73618

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);
- Уловский р-н:** с. Уловское, ул. Калинина, 5, редакция, тел. 2-22-65 (представитель - Пепкова Тамара Яковлевна);
- Советский р-н:** с. Советское, пер. Целинный, 17, тел. 2-28-87 (представитель - Курносова Екатерина Евгеньевна);
- Целинный р-н:** с. Целинное, ул. Советская, 31, тел. 2-14-57 (представитель - Ляпина Лидия Балдазаровна);
- Ельцовский р-н:** с. Ельцовка, пер. Сибирский, 3, тел. 2-25-67 (представитель - Иваненкова Надежда Николаевна).

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

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

ПРЕДСТАВЛЯЕМ УЧАСТНИКОВ АКЦИИ «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Алтайский Краевой Совет Женщин



Краевому Совету женщин в 2002 году исполнилось 15 лет.

Краевой Совет женщин ведет свою работу по реализации пяти основных программ Союза женщин России, 10 лет является его региональным отделением, но результативно работает по программам «В интересах семьи» и «Женщина. Духовность. Культура».

Краевой Совет женщин в течение всех последних 10 лет взаимодействует более чем с двадцатью женскими общественными организациями края. Большинство из них подписало Соглашение о взаимодействии по основным направлениям улучшения положения женщин, укрепления семьи, охраны материнства и детства, борьбы с насилием в семье против женщин и детей. По инициативе женских общественных организаций только за последние два года были подготовлены и проведены совместно с администрацией края Сход сельских женщин Алтая, Слет матерей «Спасем детей от наркотиков».

С прекрасной инициативой выступил в 2000 году женсовет Бийского района по развитию сельского семейного подворья.

Активно работают женсоветы вместе с муниципальными органами власти по оказанию адресной помощи нуждающимся семьям.

Широко и результативно не первый год проходит в крае акция «Соберем детей в школу».

Основные совместные акции и инициативы, поддержанные практически всеми женскими организациями края в 2000-2002 годах:

- «Матери Алтая – в защиту нравственности детей»;
- «Золотое сердце России» – акция в честь 55-летия Победы по поддержке женщин военных лет;
- «Мир - Детство» (акция по поддержке несовершеннолетних матерей и по профилактике раннего материнства);
- «Спасем детей от наркотиков»;
- «Против бедности и насилия»;
- «Нота протеста против бедности»;
- Эстафета материнского подвига;
- «Я могу».

Проведение года культуры мира на Алтае проходит как продолжение большой работы, начатой женсоветами более 5 лет назад в защиту общественной нравственности и культуры. Тогда по инициативе краевого Совета женщин и при его участии был разработан и принят в крае Закон «В защиту нравственности и культуры».

Краевой Совет женщин, его структурные подразделения ежегодно проводят многочисленные мероприятия, посвященные Международному дню 8 Марта, Дню семьи, Дню матери, традиционно отмечается 30 сентября – День Веры, Надежды и Любви.

Краевой Совет женщин поддержал инициативу краевого мужского кризисного центра по учреждению в крае Дня отца. ►



Г. Бийск, приют «Надежда»

◀ При активном участии женсоветов в 2000 году почти в 20 районах края прошла проверка положения детей в неблагополучных семьях. Предложения по результатам проверки были вынесены на обсуждение Совета администрации края в 2001 году. Было принято постановление администрации края «О положении детей в малообеспеченных семьях и мерах помощи им».

Женсоветы принимают активное участие в работе по профилактике беспризорности и безнадзорности детей в крае.



IV Всемирный конгресс женщин в Китае

В мае 2001 года состоялся финал краевого смотра под девизом «Спасем семью – спасем Россию», в декабре 2001 года были подведены итоги Эстафеты материнского подвига, которые так же состоялись по инициативе и при активном участии краевого Совета женщин.

В настоящее время краевой Совет женщин представлен в краевом комитете Движения «За подлинное народовластие», в краевой Общественной палате, в краевой Межведомственной комиссии по делам семьи, женщин и детей, в Комиссии по обеспечению равных прав и равных возможностей мужчин и женщин при Председателе Совета Федерального Собрания Российской Федерации.

В 2002-2003 году краевой Совет женщин продолжает решать следующие задачи:

укрепления своих рядов, особенно по возрождению женских советов по месту работы и месту жительства;

обучения женского актива, укрепления связи женсоветов с другими общественными организациями, которые близки им по целям, задачам, по духу.

Женсоветы на Алтае накопили достаточно интересный опыт, который показывает, что там, где женский актив проявляет инициативу, характер, напористость в решении дел, положение улучшается.

Деятельность и всех других женских организаций Алтайского края, несмотря на их «молодость», уже является заметной на фоне социальной жизни региона, а потенциал их далеко не исчерпан. Набирают силу возрождающиеся женсоветы в малых городах, по месту жительства, возникают женские группы в рамках деятельности других женских организаций. Расширяется их деятельность в сферах образования, науки, культуры, получает развитие благотворительная деятельность, участие в разработке и реализации социальных программ и проектов, крепнет их связь с зарубежными женскими НКО. Все очевиднее проявляются политические намерения женских организаций, позволяющие вывести их деятельность на качественно иной уровень.

Участник акции "Здоровая семья" - Краевой Совет женщин



Парк "Солнечный ветер"

СТАРТ АКЦИИ "ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ"

И Ю Л Ь 2 0 0 3

