

# ЗДОРОВЬЕ

НА ПРИЁМЕ

## Чтобы и старость в радость

Человеку необходимо общаться — это одно из важнейших условий здоровой активности мозга. Исследования, проведенные в разных странах мира, показывают, что люди, которые постоянно общаются с друзьями, родными и близкими, в старости имеют значительно меньше проблем с головой, чем те, которые замыкаются на себе. Так что дружба, пожалуй, самое "умное" чувство человеческой привязанности. Наличие семьи тоже играет не последнюю роль. Удивительная закономерность была установлена учеными: если человек встречает свое пятидесятилетие в браке, это верный признак того, что он доживет до 80 лет в ясном уме и твердой памяти. Увеличение продолжительности жизни, наверное, самое великое достижение современной медицины. Ведь старость не болезнь и не диагноз. Это сложный процесс, который с неодинаковой скоростью протекает в разных функциональных системах человеческого организма. Недаром у пожилых людей врачи диагностируют сразу несколько заболеваний. И прежде всего заболевания центральной нервной системы и сердечно-сосудистые.

Сегодня мой собеседник — геронтолог (специалист, занимающийся болезнями пожилых людей) 2-й областной поликлиники Надежда Николаевна ОРЛОВА:

— На качество жизни больных пожилого возраста особенно влияют цереброваскулярные заболевания. Это недуги, которые сопровождаются патологией со стороны сосудов и центральной нервной системы. К ним относятся атеросклероз, энцефалопатия, инсульты.

Первые проявления этих заболеваний могут быть незначительными. Это может быть снижение памяти, интеллекта.

— Что нужно делать, чтобы предупредить развитие данных заболеваний? — Советы традиционны — здоровый образ жизни, то есть диетотерапия, уменьше-

ние потребления соли, увеличение физической активности, снижение избыточного веса.

Необходима и медикаментозная терапия. Одним из показателей здоровья является показатель холестерина в крови. Он необходим для организма, но его чрезмерное количество оказывает вредное влияние.

— Как часто надо проверять холестерин? — В молодые годы желательно сдавать анализ на холестерин каждые пять лет. А вот после 60 уровень холестерина надо проверять каждые полгода. Кстати, повышенный уровень обычно не вызывает никаких симптомов, поэтому

многие люди и не подозревают, что у них в крови слишком большое содержание холестерина. А он тем временем может откладываться на стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды. Так развивается атеросклероз. Большие бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию и препятствовать прохождению крови по сосуду, что часто приводит к инфарктам и инсультам. Общий холестерин должен



быть меньше 5 моль на литр у здорового человека и 4 — 5 моль у пациентов, страдающих сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями, а также у тех, кто болен сахарным диабетом.

— Как снизить уровень холестерина? — Рекомендуются регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности, например, по 30 минут в день 4 раза в неделю. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта, заниматься нетяжелыми

садовыми и домашними работами, прогулками, плаванием или бегом трусцой (по самочувствию).

— Как правильно питаться при сосудистых заболеваниях? — Желательно меньшими порциями, но чаще. Рекомендуется устраивать разгрузочные, постные, а также рыбные дни. Надо исключить соления и консервы. Ограничить копчености, употреблять меньше специй, которые усиливают аппетит. Лучше заменить сливочное масло растительным, увеличить потребление овощей и рыбы. Исключить из рациона продукты с высоким содержанием холестерина: это холодцы, яйца, жирное мясо, большое количество молока. Употреблять кисломолочные продукты.

Нужно нормализовать режим питания, то есть сместить на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы полноценные завтрак и обед, а после 6 часов вечера следует вообще уменьшить потребление пищи. Лучше отказаться от кофе и алкоголя. Для питья использовать фильтрованную воду, не злоупотреблять минеральными водами.

— Если уровень холестерина все-таки повышенный? — В таком случае врач может подобрать холестеринснижающую терапию. Сейчас существует много препаратов, но надо учитывать и сопутствующие болезни, поэтому при подборе лекарств консультация врача необходима.

С. СВЕТЛОВА.

Главный государственный санитарный врач РФ издал Постановление "О дополнительной иммунизации населения Российской Федерации".

## Вакцина против инфекции

В постановлении говорится, что в результате высокого уровня охвата населения прививками удалось добиться снижения заболеваемости некоторыми инфекциями: дифтерией, коклюшем, вирусным гепатитом В, корью, в стране не регистрируются заболевания полиомиелитом.

Вместе с тем из-за недостаточного выделения средств на приобретение вакцин из федерального и регионального бюджетов образовалась значительная очередь детей и лиц молодого возраста, не привитых против вирусного гепатита В, краснухи, гриппа, кори и полиомиелита вакцинами, закупка которых будет проводиться за счет средств федерального бюджета.

Против вирусного гепатита В планируется вакцинировать детей в возрасте до 17 лет, не привитых ранее, против краснухи — детей в возрасте 5—7 лет и девочек в возрасте 14—17 лет, не привитых и не привитых против гриппа лица старшего возраста, больные хроническими соматичес-

кими заболеваниями. Постановление главного государственного санитарного врача предусматривает проведение в 2006 году дополнительной иммунизации населения против вирусного гепатита В, краснухи, гриппа, кори и полиомиелита вакцинами, закупка которых будет проводиться за счет средств федерального бюджета.

В нашей области прививки против гепатита В проводятся детям с 2000 года, против краснухи — с 2001 года, но в связи с недостаточной поставкой вакцин в данное время остаются не привитыми против этих инфекций более 65 процентов детей. Только дополнительная иммунизация позволит защитить их от заболеваний и предотвратить распространение инфекций.

Н. ЛЯПИНА.  
Главный специалист отдела эпидемиологического надзора территориального управления Роспотребнадзора.

## Наркотикам и СПИДу — нет!

Профилактической работе по пропаганде опасных заболеваний и вредных привычек посвящалась декада с одноименным названием, которая прошла под эгидой городского отдела по делам молодежи в Ливнах. В работе были задействованы все заинтересованные службы, заняты обучением, воспитанием и спортивным развитием юных инвалидов. В рамках декады прошло 100 мероприятий с участием педагогов, врачей, сотрудников милиции и госнаркоконтроля, общественных лекторов и молодежных активистов движения за здоровый образ жизни.

Центрами проведения лекций, выставок, часов общения и диспутов, клубных встреч, ток-шоу и деловых игр стали школы, ливенский филиал ОрелГТУ, профессиональные училища. В учебных заведениях проводились конкурсы стенных газет и плакатов, обзоры и просмотры медицинской литературы, родительские собрания, тестирования учащихся, беседы врачей, наркологов, психологов, рас-

пространялись буклеты, демонстрировались видеофильмы. Главные темы — о вреде курения и алкоголя, об опасности наркомании и СПИДа.

В отделе по делам молодежи администрации города Ливны считают, что такие мероприятия, безусловно, дают положительный эффект. А то, что они жизненно необходимы для воспитания подрастающего поколения в нашем городе, очевидно: алкоголь, пивные пристрастия стали распространенным явлением среди молодежи; растет число наркозависимых, выявлен 21 случай ВИЧ-инфицированных.

Однако для регулярной воспитательной профилактической работы в школах, средних специальных учебных заведениях и вузах необходимо обеспечить соответствующие службы видеоматериалами, наглядными пособиями в гораздо большем количестве, нежели имеется теперь. Борьба с вредными привычками, угнетающими здоровье детей, подростков и молодежи, надо во всеоружии.

Валентина АБАШИНА.  
г. Ливны.

ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ

## Он так и остался чужим

"Мы не могли иметь детей. Может, лучше было сразу развестись, чтобы потом не обижаться друг на друга. Но мы поступили иначе, взяли малыша из дома ребенка. Никаких видимых недостатков у него не наблюдалось, да и у его кровных родителей тоже. Мы были счастливы, строили планы, но в 12 лет в нашей семье начался просто ад. Были ли это погрешности в воспитании или давшая о себе знать неизвестная наследственность — не знаем. Но иногда появляются страшные мысли — сдать мальчишку обратно в интернат. Да, это жестоко, но что нас ожидает дальше..."



Психиатру приходится выслушивать подобные исповеди родителей. В данном случае родители, как говорят, из благополучных людей. Их желание усыновить было искренним, и тем не менее поведение мальчика вышло из-под контроля. Сначала все списывали на подростковый период, но ситуация становилась все хуже и хуже. Ребенок не поддавался никакой коррекции...

Все, кто планирует усыновление приемных детей, должны знать, что очень редко в дома ребенка попадают здоровые, с неотяженной наследственностью малыши. Кроме того, информация, которую получают приемные родители, бывает очень скудной и расплывчатой. Как врач хочу дать несколько советов тем, кто решил взять ребенка на воспитание.

■ Постарайтесь получить максимально обширную информацию не только о здоровье вашего приемного

мальша, но и о здоровье его биологических родителей, о причинах отказа.

■ Если возможно, постарайтесь встретиться с родителями. Личный контакт многое может прояснить. Не сбрасывайте со счетов и интуицию.

■ Помните, что многие болезни (и психические в том числе) дают о себе знать именно в подростковом возрасте.

■ Не полнитесь, привлечите для консультации как можно больше врачей.

■ Обязательно прислушайтесь к себе. Готовы ли вы на этот шаг? Оцените свои возможности, так как вы должны быть готовы к непредвиденным обстоятельствам. Если решение все-таки принято, то старайтесь хранить тайну усыновления.

Бывают такие ситуации, когда спустя несколько лет у ребенка вдруг проявляется психическое отклонение. Родители решают категорично — вернуть в интернат. Однозначного совета быть не может, но получается, что ребенка опять предают взрослые, но на сей раз эти взрослые — вы. Иногда после своевременного лечения болезнь исчезает навсегда, и помощь врача больше не требуется.

Решение об усыновлении неимоверно сложное. Конечно, хотелось бы обойтись без ошибок, но жизнь преподносит нам сюрпризы. В любом случае не торопитесь, ведь обрубив концы можно за мгновение. А не будет ли потом мучить совесть и болеть душа за погубленного человека?

Александр ЕРОХИН.  
Врач-психиатр.

По нынешним временам девочка-подросток 14 лет — уже совсем взрослая барышня. Общась со сверстницами, глядя, как они одеваются и обуваются, девочка тоже просит свою маму купить ей туфли на высоком каблучке. И мама идет у нее на поводу, покупает, размышляя при этом: "Ну чем моя-то хуже?". А ведь сейчас мода на очень неудобную, неестественную обувь: узкие, длинные носки, неустойчивый высоченный каблук.

Иногда бываешь свидетелем, когда мама покупает своей 12-летней дочке туфли взрослой модели. Часто у меня срабатывает профессионализм врача, и я пытаюсь отговорить и маму и девочку от покупки, объясняя возможные последствия ношения такой обуви. Но все оказывается бесполезно. Девочке хочется быть модной, хочется быть маленькой принцессой.

А ведь современная обувь куда более опасна, чем кажется на первый взгляд. Погоня за модой вызывает целую цепочку очень серьезных заболеваний. Судите сами.

В юном возрасте идет формирование не только костной системы, но и органов малого таза. Ношение обуви на высоком каблучке ведет к отклонению или смещению матки. В будущем это может

привести к выкидышам, преждевременным родам. Даже у взрослых женщин узкая обувь на каблучках может привести к перенапряжению мышц, расширению вен, появлению шишкообразных наростов на больших пальцах ног, к плоскостопию и даже искривлению позвоночника. Особенно страдает шейный отдел, а из-за этого — головные боли, скачки давления, неврологи-

МОДА И ЗДОРОВЬЕ

## «Блестят на солнышке носочки узкие...»



ческие расстройств. Еще и трещины появляются на пятках, и мозоли из-за длительного ношения узкой, жесткой обуви. Это и больно, и некрасиво.

Самую большую неприятность доставляют туфли, осканку или искривление позвоночника. Как правило, в работу включаются многие специалисты: врач по лечебной физкультуре, физиотерапевт, невролог, рефлексотерапевт, массажист.

Во все времена девушки хотели быть модными, но во всем нужна мера. А поэтому не надо родителям идти на поводу у своих маленьких дочерей и покупать им взрослую обувь раньше времени.

Алла ИВАНОВА.  
Зав. отделением медицинской профилактики областного врачебно-физкультурного диспансера.

## Целебная ягода клюквы

Так иногда называют клюкву, потому что именно в ней больше всего содержится лимонной кислоты. И не только лимонной, еще есть бензойная и хинная органические кислоты. Они-то и обеспечивают противовоспалительные и жаропонижающие свойства этой целебной ягоды.

В клюкве есть элементы, среди которых особенно важны йод, железо, марганец, медь, кобальт. Эта бодрящая красавица — превосходный диетический продукт, поэтому ее и применяют в питании больных с недостаточной секрецией и низкой кислотностью желудочного сока, при язвенной болезни желудка. А вот при гастритах с повышенной кислотностью употреблять эти ягоды не рекомендуют.

Клюквенный сок подавляет воспалительные процессы в мочевой системе, поэтому его используют при лечении пиелонефритов.

Полезна клюква и при малокровии. И, хотя по состоянию железа она не может конкурировать с ши-



повником, сочетание железа с сокогонным действием и органическими кислотами способствует более полному его усвоению.

С. ЮРОВА.

ВНИМАНИЕ

## В сроки, установленные правительством

Орловский территориальный фонд обязательного медицинского страхования уведомляет, что организация, имеющие обособленные подразделения, уплачивающие единый социальный налог на территории Орловской области, частные нотариусы, адвокаты, физические лица, заключившие трудовой договор с работником, а также выплачивающие вознаграждения по договору гражданско-правового характера, обязаны зарегистрироваться в Орловском ТФОМС в сроки, установленные постановлением Правительства РФ от 15.09.05 г. №570. Телефоны для справок: 72-33-68, 72-35-19.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

## НУЖЕН ВРАЧ

Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер приглашает на работу хирурга, ортопеда-травматолога, отоларинголога.

Обращаться по адресу: г. Орел, ул. Ленина, 9. Телефоны: 76-36-10, 76-36-67. Звонить с 9 до 15 часов. Выходные — суббота, воскресенье.