

ЗДОРОВЬЕ

ОФИЦИАЛЬНО

Серьезные вопросы и непростые проблемы

27 октября 2004 года состоялось очередное заседание правления Орловского территориального фонда обязательного медицинского страхования, которое провел председатель правления, заместитель губернатора области А. А. Лабейкин.

Первым на заседании был рассмотрен вопрос о ходе проведения подготовительных мероприятий по реализации программы регулирования государственной поддержки льготного лекарственного обеспечения в 2005 году. С докладом по этому вопросу выступил исполнительный директор Орловского территориального фонда ОМС Л. Г. Штельмах, который подробно проинформировал членов правления об основных направлениях предстоящих преобразований, схемах взаимодействия участников программы, форме ее проведения, возможных минусах и плюсах.

Докладчик отметил, что область также продолжит участие в программе оказания адресной медицинской помощи неработающим пенсионерам, а с 2005 года войдет в аналогичный эксперимент по страхованию детей, что позволит привлечь в бюджет территориального фонда дополнительно 14,3 млн. рублей.

Был рассмотрен вопрос об исполнении бюджета территориального фонда за 9 месяцев текущего года. Докладчик, заместитель исполнительного директора Т. П. Руднева, отметила, что исполнение бюджета идет с небольшим опережением плановых показателей, а это позволяет прогнозировать успешное исполне-

ние бюджета фонда за 2004 год. На заседании рассматривались результаты проверок лечебно-профилактических учреждений, проведенных контрольно-ревизионным отделом за 9 месяцев 2004 года. По результатам выявлены факты нецелевого использования средств ОМС на общую сумму 815,5 тысяч рублей. В этой связи была особо подчеркнута необходимость систематической работы по профилактике необоснованного расходования средств ОМС, повышению ответственности руководителей лечебно-профилактических учреждений, допускающих подобные нарушения.

Подводя итоги заседания правления, заместитель губернатора А. А. Лабейкин отметил, что как сама программа регулирования государственной поддержки льготного лекарственного обеспечения в 2005 году, так и процесс ее реализации вызывают серьезные вопросы и ставят непростые проблемы.

Вместе с тем он выразил твердую уверенность в том, что задачи, стоящие перед всеми социальными службами области, будут успешно решены.

В. РЯБЕНЬКИЙ.
Зам. директора филиала №7 Орловского ТФОМС.

Существует расхожее утверждение, что при бессоннице надо попытаться представить стадо баранов и сосчитать их. Полная ерунда! Во всяком случае среди моих пациентов нет тех, кто таким образом сумел бы решить свои проблемы со сном.

СОВЕТ ПСИХИАТРА

Такая долгая-долгая ночь

Причин нарушения сна очень много: неприятные переживания, умственное или нервное перенапряжение, заболевания внутренних органов, алкогольная интоксикация. Самое тяжелое нарушение сна — это бессонница, но не надо понимать ее как полное ночное бодрствование. Даже при осложненных формах болезни люди все-таки спят, может быть, урывками, может быть, мало, но спят обязательно.

Очень часто сон расстраивается при неврозах. Пациент фиксирует на этом свое внимание, все его мысли направлены на то, чтобы заснуть, но попытки остаются бесплодными. Человек начинает бояться ночи. В этих случаях могут быть эффективными следующие рекомендации.

Известно, что, чем старше человек, тем меньше у него потребность во сне. Иногда старикам достаточно 4—6 часов для восстановления нормальной деятельности



организма. Часа за два надо прекратить напряженные умственные занятия и заняться делами, не требующими повышенного внимания. Вечерами не надо вести волнующие беседы, читать захватывающие вас книги или смотреть аналогичные фильмы. Лучше прогуляйтесь по двору.

Хороши перед сном травяные настои, стакан теплого молока со столовой ложкой меда. Привычка спать с открытой форточкой тоже пойдет на пользу, только потеплее

укройте ноги. И хвойные 15-минутные ванны не помешают. Если очень хочется есть, не мучайте себя: съешьте перед сном что-нибудь легкое, главное, чтобы поздня трапеза помогла уснуть без проблем. Помогает? Тогда ужинайте, если даже дело движется к полуночи.

Не следует слишком сосредотачиваться на мысли заснуть и стараться сделать это насильно. Сон — своего рода отключение, поэтому сознание не может уловить этот момент, а ожидание момента будет мешать наступлению сна.

Обратите внимание на свое по-

восток. Хуже всего спать головой на север.

Будучи в постели, следует пролежать минут 10 с открытыми глазами и, ощутив покой, расслабить мышцы. В большинстве случаев спустя полчаса приходит долгожданный сон. Не старайтесь решать в постели накопившиеся за день проблемы. Вы их не решите, а последующий день окажется опять потерянными.

Поверхностный сон с частыми пробуждениями и неприятными сновидениями бывает очень тягостным. В основе его, как правило, лежат негативные отношения на работе или в семье.

В ходе беседы с такими пациентами почти всегда четко вырисовывается причина психической травмы. Иногда достаточно коротких бесед, чтобы помочь пациенту, а иногда нужны успокоительные препараты. При затянувшейся бессоннице не обойтись без снотворных. Они не принесут вреда, если придерживаться дозировки и принимать их ограниченное время.

Можно использовать такой прием, как «доза снотворного на всякий случай». Ее надо положить рядом со своей кроватью. Пожалею, что не надо принимать лекарство без необходимости, но сам факт наличия такого «помощника» будет успокаивать и подталкивать.

Эти несложные рекомендации и выполнение советов психиатра (если все-таки придется обратиться к нему) помогут справиться с бессонницей.

Александр ЕРОХИН.
Врач-психиатр.

ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ Срочно обменяйте полис

Пришел в свою поликлинику, а меня в регистратуре упрекают: мол, почему до сих пор не поменял полис.

А я долго болел, потом хотел поменять, пришел в поликлинику, а человека, который этим занимается, уже не было. До какого срока будут действительны наши полисы обязательного медицинского страхования?

А. ВЕТРОВ.
Пенсионер.

На вопрос читателя отвечает директор филиала ЗАО МСК «Солидарность для жизни» в Орловской области Людмила Анатольевна Меликова:

— Срок действия полисов старого образца (серия АВ, ОР или без серии), выданных Орловским ТФОМС и его филиалами, продлен до 31 декабря 2004 года. С января 2005 года на территории Орловской области будут действительны только полисы нового образца (серия 57). Прием врачами будет осуществляться только по новым полисам, поэтому во избежание недоразумений займитесь обменом срочно.

Из статистических данных видно, что основное количество граждан, не получивших полисы, составляет неработающее население. Сегодня можно получить полис в любой из перечисленных поликлиник, независимо от того, в каком районе вы проживаете.

Заводской р-н города Орла: взрослая поликлиника № 3 (ул. Комсомольская, 32), с 8.00 до 14.00.

Советский р-н: взрослая поликлиника № 2 (ул. 8-го Марта, 2), с 8.00 до 13.00.

Железнодорожный р-н: взрослая поликлиника № 1 (ул. Московская, 27), с 8.00 до 13.00.

Северный р-н: взрослая поликлиника № 4 (ул. Металлургов, 80), с 8.00 до 13.00.

Орловский р-н: Плещеевская районная больница (Орловский р-н, Неполодский с/с, д. Жилино), с 8.00 до 15.00.

Все пункты выдачи работают с понедельника по пятницу, без перерыва.

Несмотря на то, что работающих граждан, не получивших полисы, гораздо меньше, им тоже следует поторопиться. Конечно, это объясняется работой работодателя, поэтому доработавшегося гражданина следует обратиться к руководству организации, в которой вы работаете. У организации должен быть заключен договор ФМС работающих граждан с филиалом компании. Ответственный работник в организации либо сам получает полис и отдает работнику под роспись, либо выдает справку с места работы и направляет в филиал компании по адресу: г. Орел, ул. Комсомольская, д. 231, 2-й этаж, кабинет 3.

Перечень документов, необходимых для получения полиса, можно узнать по телефону 77-27-11.

С. ЮРОВА.

НА ПРИЕМЕ

На первом месте у мужчин, на пятом — у женщин

Недавно я стала свидетелем тяжелого разговора в кабинете заведующего отделением легочной хирургии областного онкологического диспансера Виктора Николаевича ЧУКАНОВА. К нему на прием пришел 50-летний мужчина, который жаловался, что стало тяжело подниматься по лестнице даже до второго этажа, появились кашель, слабость, одышка.

Пациента отправили на рентген. Первый же снимок показал запущенный рак легкого.

— Видимо, этот мужчина мало обращал внимания на свое здоровье, иначе он бы заметил непонятные симптомы раньше. К тому же он много курил. После дополнительного обследования мы определились с его лечением.

Вообще, самая распространенная онкологическая патология у мужчин — рак легкого, у женщин он на пятом месте. В XX веке это были единичные случаи. А в конце XX века рак легкого распространился.

В Орловской области за последние 25 лет заболеваемость раком легкого выросла почти в два раза. В основном болеют люди старше 50-ти лет, но встречаются и молодые пациенты, не достигшие 30-ти лет. У молодых людей болезнь протекает более агрессивно.

— Что является причиной заболевания раком легкого? — Основной вред наносит курение. Влияют и загрязненный промышленными выбросами воздух, и загазованность рабочих мест. И все-таки основные наши пациенты — курильщики. Опасно и пассивное курение. Кстати, у жен курильщиц рак легкого встречается в 2 раза чаще.

Если люди работают во вред-

ных условиях: литейных, формовочных цехах, в шахтах, на загазованных трассах — это тоже сказывается на состоянии их легких.

— На что прежде всего обратить внимание, чтобы не пропустить начало болезни?



Вас должен насторожить кашель, который долго не проходит, появление одышки. Тревожный симптом — появление крови в слюне. Иногда бывают боли в грудной клетке. Это общие симптомы для легочных заболеваний. А дело в том, что и туберкулез, и опухоль легкого, и пневмония, и бронхит протекают по симптомам примерно одинаково, поэтому лучше подстраховаться и сделать флюорографию.

К сожалению, на многих предприятиях нет профилакти-

ческих медосмотров. А бывают и такие случаи: люди спешат устроиться на работу и уговаривают работодателя поставить отметку о проведенном обследовании, обещая потом при-



бросайте курить! Приведу пример. В одном из штатов Америки живут люди, религия которых запрещает им курение категорически. В результате рак легкого регистрируется у них очень редко. Вот и решайте, как поступить.

Большое значение имеет здоровое питание. Предпочтение надо отдавать овощам, фруктам и пище, богатой белком (мясо, рыба, морепродукты).

И, конечно, не забывайте о флюорографии и делайте ее хотя бы один раз в год.

— Какие методы лечения использует медицина сегодня? — Основным методом лечения рака легкого остается оперативный метод. Только он может дать шанс на выздоровление. Есть другие способы лечения: химиотерапия, лучевое лечение. Они снимают тягостные симптомы заболевания, уменьшают объем опухоли, улучшают качество жизни больного.

Часто пациенты отказываются от лечения и обращаются к знахарям. Это не выход из положения. Иногда в результате лечения народными средствами человеку становится хуже за

счет того, что уменьшается воспаление в зоне опухоли, но не уменьшается сама опухоль. Так что не надо терять драгоценное время.

А лекарства сейчас есть очень эффективные.

Светлана КУЗНИК.
Врачи-фитотерапевты советуют повышать защитные силы организма с помощью лекарственных трав. Вот сбор, который способствует восстановлению иммунитета, кровотоку, улучшению аппетита, повышению энергии и психическому здоровью. (Наберите терпение, сбор состоит из 16 компонентов).

В равных пропорциях надо смешать травы: корень алтея лекарственного, девясил высокий, солодку голую, мать-и-мачеху, душицу обыкновенную, донник лекарственный, тимьян, зверобой, багульник, подорожник, крапиву, цветы липы, калиндугу, боярышника, почки сосны, семена аниса. Да, сбор очень сложный, но эффективный.

Столовую ложку измельченного сбора залейте полулитром воды и прокипятите 5 минут. Настаивайте полчаса, потом процедите, добавьте 2—3 чайные ложки меда и пейте полученный отвар небольшими порциями в течение дня.

Легкое лекарство от простуды может быть вкусным

Чай — один из самых популярных напитков в нашей стране и в мире. В переводе с китайского слово «ча» означает «молодой листочек». Многие сейчас просто не представляют себе утро без кружки бодрящего, тонизирующего чая. Между тем наши далекие предки вполне обходились и без него.

В Европе о чае узнали еще в XVI веке, но использовали его только как лекарство от простуды и упадка сил. Первыми его по достоинству оценили англичане. Парадоксально, но даже в Индии, где чайное растение знали испокон веков, никто им не интересовался, кроме буддистских монахов, которые жевали горькие листочки.

В России чай приобрел популярность во времена царя Михаила Федоровича. Попробовав его в 1638 году, он заказал купцам «вести китайский товар много, потому как питье доброе, а как привыкнешь, то гораздо усно».

Сегодня чай выращивают в 30 странах мира. Однако лишь треть районов считаются производителями лучшего чая. К ним относятся высокогорные плантации, расположенные выше полутора километров над уровнем моря. Они есть и в Китае, и в Индии, и в Японии.

Сейчас у нас есть большой выбор самых разных сортов чая: черный, красный, зеленый, желтый — кому что больше нравится. Каждый из них обладает своим неповторимым вкусом и ароматом.

Качество чая определяется не только местом его выращивания, но и множеством других признаков, разобравшись в которых под силу лишь профессионалам — «титестерам». Нам же, простым обывателям, остается доверять их учености и наслаждаться любимым напитком.

АБИТУРИЕНТУ

Заочные курсы перед академией

Для абитуриентов, поступающих в Санкт-Петербургскую государственную медицинскую академию имени И.И. Мечникова по целевым договорам, предусматривается заочное обучение на подготовительных курсах с ноября 2004 года, января и марта 2005 года. Продолжительность обучения 7, 5, 3 месяца.

За дополнительную информацией обращаться в методический отдел центра госстандизнадзора в Орловской области по телефону 41-83-35.

ОблЦГСЭН.

ПЕРЕЧЕНЬ ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫХ И ЗАБРАКОВАННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ВЫЯВЛЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ РФ ЗА СЕНТЯБРЬ 2004 ГОДА

№ пп	Наименование препарата	Серия препарата	Производитель, указанный на упаковке
1	Димочифон капс. 0,1 г № 50	060703	«НилИЛ и иммунотропных средств с клиникой и ОЭП», Россия
2	Кальция глюконат субстанции	01032003	ОАО «Ай Си Эн Лексвестра», г. Курск, Россия
3	Левометицин тб. 0,5 № 10	310703, 360504, 110404, 460604	ЗАО «Биофарм Право-Альфа», г. Сергиев Посад, Россия
4	Реополиглин р-р 400 мл	2841003, 220204	ОАО «Биохимик», г. Саранск, Россия
5	Смекта порошок 3 г	M08W	«Бюфур Инсен Индастри», Франция
6	Тавегил тб. 1 мг № 20	270600, 280600	«Новартис Энтерпрайзиз» Лтд., Индия
7	Триампур Композитум тб. № 50	2C083A	«Арцеимиттельверк Дрезден ГмбХ», Германия
8	Церукал тб. 10 мг	3D126A, 2C104A, 2G109A	«Арцеимиттельверк Дрезден ГмбХ», Германия
9	Цефазолина натриевая соль 1,0 г	19052001, 200401	ООО «АБОЛмед», Россия
10	Цефазолина натриевая соль 1,0 г	30204, 20104, 100903, 111103	ОАО «Биосинтез», г. Пенза, Россия
11	Цефазолина натриевая соль 1,0 г	190903, 210903, 40104, 251203	ОАО «Биохимик», г. Саранск, Россия
12	Эссенциале форте Н капс. 300 мг № 30	37331	«Рон-Пуллек Рорер», Германия

Основание: информация Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

ПРИВИВКА

Догадка француза Луи Пастера

На дворе осень — время инфекционных болезней. И время прививки от гриппа. Знаю по опыту своих знакомых: не все люди однозначно и полностью доверяют вакцинации. Мотивы недоверия примерно одинаковы, мол, зачем подвергать организм лишней нагрузке, или нет гарантии, что не заболеешь, или от всех вирусов не уберешься. Тем не менее лучшей профилактики от гриппа нет.

Немного из истории.
Во время эпидемии чумы врачи заметили, что переболевшие люди (если вдруг они оставались живы) становились совершенно невосприимчивыми к заразе. Они могли спокойно ухаживать за своими больными родственниками и, несмотря на тесный контакт, не заболевали. Ученые этот факт толкнули на мысль: а можно ли защититься от инфекции, не заразившись и не переболев? Гениальная догадка француза Пастера спасла миллионы жизней от чумы и открыла новое направление в медицине. Пастер предположил, что после перенесенной болезни у человека появляется защитное вещество,



Сейчас в состав вакцины входят те частички молекулы вируса, которые вызывают выработку иммунитета, а

не болезнь. И степень очистки современных вакцин значительно выше, а потому реакция на них случается реже.

Все болезни, от которых делают прививки, либо летают длительно, либо вообще не излечимы, поэтому, если в детстве вы не получили вакцину от какой-нибудь инфекции, поспешите это сделать сейчас. Многие детские болезни у взрослого человека протекают очень тяжело, а вот вакцина действует, как и в детстве, — быстро и эффективно.

Только с помощью вакцины мы смогли забыть о чуме, оспе, полиомиелите. Сейчас проходит апробация вакцина против возбудителей кишечных инфекций. Ученые надеются, что в недалеком будущем всего лишь один укол сможет защитить человека от 30 инфекций.

Ну, а сегодня еще не поздно сделать прививку от гриппа. И взрослым, и детям. Вакцинация от гриппа не входит в национальный календарь, поэтому вакцину можно приобрести в аптеках за свои средства. Многие дети получают бесплатную прививку в школах.

С. ЮРОВА.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.