



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Маша чувствовала, что это неизбежно. Сейчас меньше всего хотелось копаться в себе или обвинять Сергея. Почему случилось непонятное и почему случившееся так больно ранит? На душе пустота, когда кажется, что ничего нет впереди и все, к чему они стремились, оказалось бессмысленным... Развод.

Вместо очага — пепелище

Что стоит за этим, к сожалению, ставшим обыденным, понятием? Первое, что приходит в голову, когда речь заходит о разводе, — это измена или «не сошлись характерами». На самом деле измена разбивает лишь две семьи из десяти. Причина измены — попытка приобрести то, чего не хватает в семье: эмоциональной поддержки, тепла или новизны сексуальных отношений. По статистике, около 35 процентов женщин знают об изменах мужа и закрывают на это глаза.

Серьезной причиной семейных конфликтов является невозможность удовлетворения потребностей одного из супругов: материальных, психологических, сексуальных. Как правило, традиционный семейный скандал начинается с выяснения отношений, со взаимных упреков и оскорблений. Желание быть первым часто превращает



в своих желаниях и мотивах поступков. Когда остался в прошлом марш Мендельсона, когда уже удовлетворены сексуальные потребности, когда за сказкой наступает обыденность, у некоторых молодых супругов появляется потребность сменить обстановку. В

результате ожидания обмануты, проблемы другого непонятны и неприемлемы. Как говорится, «женятся по страстям, а не по разумению». А ведь, по статистике, разводы среди тех, кто женится по сердечному влечению, случаются в три раза чаще, чем у тех, кто женится по принципу «он или она мне подходит».

И тем не менее вряд ли необходимо, да и вряд ли возможно, сохранить семью, если, например, одного из супругов дико раздражает шарканье тапочек другого. И даже если этот другой будет ходить по квартире на цыпочках, раздражение не исчезнет.

Иногда в таких случаях можно рекомендовать супругам расстаться на некоторое время, пожить отдельно, чтобы понять, как тяжело без человека, который сейчас далеко, или, наоборот, осознать, что тебе надо жить одному. Бывает, что таким образом

разорванные узы превращаются в прочные отношения. Хуже всего вариант, если супруги отчетливо понимают, что надоели друг другу до смерти, но пытаются сохранить «фасад семейного благополучия».

После 30 лет представления супругов о семейных ролях изменяются. На первое место они, как правило, ставят общую ответственность за детей, вклад в благосостояние семьи и чаще всего ответственность за семейные конфликты. И все-таки всегда есть смысл обратиться к семейному психологу. Психологические консультации часто позволяют если не сохранить семью, то хотя бы наладить гармоничные отношения, даже будучи в разводе.

Но когда люди видят, что никакие консультации их не спасают, когда становится очевидным, что брак — это нежелательное явление, ни прошлых общих интересов, тогда единственным решением становится, к сожалению, развод.

Александр ЕРОХИН.
Врач-психиатр
областной
психиатрической
больницы.

ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Диагноз, а не приговор

Медики, которые занимаются опухолями молочной железы, отмечают, что у всех заболевших женщин есть нечто общее, что можно назвать факторами риска. Самым серьезным фактором является наследственность по материнской линии у родственников первой степени родства (матери, сестры, тети). Но это совсем не значит, что вы непременно заболите. Просто женщинам в таких семьях надо более внимательно относиться к себе, проводить обследование молочных желез у врача.

Второй фактор риска — возраст. По данным мировой статистики, у женщин до 30 лет рак молочной железы встречается редко, от 30 до 40 лет — 80 случаев на 100 тысяч человек, до 50 лет — 180 случаев, в 70 лет и старше — 363 случая. Чем мы старше, тем больше риск.

Гормональные нарушения, такие, как миома, эндометриоз, полипы и другие, тоже способствуют возникновению рака молочной железы.

Фактором риска является и слишком длинный репродуктивный период, то есть раннее наступление месячных у девочек (раньше 10 лет) и слишком позднее наступление менопаузы (после 55 лет).

К факторам риска относят и поздние роды (старше 35 лет), хотя это утверждение спорно. Специалисты считают, что все-таки лучше рожать поздно, чем не рожать вообще. Отсутствие у женщины периода, когда она кормит ребенка грудью, тоже может привести в дальнейшем к заболеваниям молочной железы. В последнее время мы как-то стали забывать, что молочная железа — это не только составляющая женской красоты, но и орган, обеспечивающий жизнь и здоровье потомков. Природа может мстить за отказ от этой важной функции.

Еще один фактор риска — женское одиночество. И он усугубляется год от года. В мире все больше одиноких, не реализовавшихся свой потенциал женщин. Одиночество — это стресс, а стресс приводит к сбоям в иммунной системе.

Женщины должны знать, что вредно, а что полезно для молочной железы. Вредно загорать без меры. Нельзя допускать травм груди. Нежелательны и послеродовые маститы. Нижнее белье не должно сдавливать грудь.

Использование правильно подобранных контрацептивов положительно сказывается на состоянии молочной железы. Контрацептивы позволяют избежать абортов, снимают психологическое напряжение, делают интимную жизнь более регулярной. Оральные контрацептивы оказывают также лечебное воздействие.

С чем больше женщины обращаются к врачу? С уплотнениями тканей молочной железы и болями перед месячными. Но вы должны знать, что мастопатия — это не предраковое состояние. Оно успешно лечится. Иногда на фоне тяжелых форм мастопатии могут появляться доброкачественные образования. Например, киста молочной железы легко удаляется с помощью пункции, а вот фиброаденому удаляют оперативным путем.

Обязательно надо выработать хорошую привычку обследовать свою грудь через пару дней после завершения месячных. Перед зеркалом, положив руки за голову, посмотрите, нет ли каких-либо втянутостей кожи, складок, «выбухания», которых раньше вы не замечали. Если что-то вам показалось сомнительным, надо идти к врачу. Иногда мы тратим много времени на самолечение и лишаем

врача возможности помочь нам. В двух женских консультациях городской больницы имени С.И. Боткина проводят специализированный прием врачи, занимающиеся патологией молочной железы. Все женщины должны знать, что рак молочной железы — это не приговор, а всего лишь диагноз, который может быть снят, если следить за своим здоровьем и вовремя обращаться к врачу.

О. МАРТЫНОВА.
Врач-маммолог.

НАДО ЗНАТЬ

Месяц назад вы легко взбежали по ступенькам на свой этаж, а сейчас еле-еле волочите ноги до лифта. На любимой работе вяло смотрите мимо компьютера или в сотый раз раскладываете пасьянс без единой мысли в голове. Забываете самые элементарные вещи, а ночью ворочаетесь без сна и думаете: да, совсем задавил стресс, надо снизить нагрузки. Вполне возможно, что нагрузки опять снижать и не надо. И ритм жизни тут ни при чем — просто в организме стало не хватать одного вещества. Магния. Медики называют его минералом жизни.

Не растеряйте магний во время диеты

Магний — один из самых распространенных элементов земной коры. Его запасы практически неисчерпаемы. Магний содержится в водах океана, в соленых озерах и источниках. Именно благодаря ему морские ванны так полезны для организма.

В растениях магний служит основой молекулы хлорофилла. При его дефиците листья тускнеют и желтеют — почти как наша кожа в этой же ситуации. Для человека магний еще более важен, чем для растений.

Для чего нам так уж необходим этот магний? Прежде всего для расщепления и усвоения белков, жиров и углеводов в клетках, а также витаминов группы В и кальция. Когда организм не усваивает кальций, кости становятся ломкими, а зубы разрушаются.

В «делах сердечных» магний тоже незаменим: его недостаток сказывается на работе сердца. Он отвечает за состояние кровеносных сосудов и снижает свертываемость крови. Магний помогает регулировать содержание сахара и холестерина в крови. Словом, дефицит магния может вызвать сбои в работе всего организма.

Есть еще важное свойство магния — он участвует в механизме регуляции организма на стресс. А стрессы — положительные или отрицательные, кратковременные или длительные — могут быть и обычным событием, и экстраординарным. Даже усиленные спортивные тренировки — это тоже стресс, здесь особенно возрастает роль магния.

Если вы отдаете предпочтение полуфабрикатам, пьете много чая или кофе, злоупотребляете алкоголем, если вы слишком любите сладкое или сидите на диете для похудения, вам грозит дефицит магния.

А вот в правильно составленном рационе питания всегда найдется место для магния. Этот макроэлемент содержится в тыквенных и подсолнечных семечках, пшенице и орехах, овсяных хлопьях, ржаном хлебе, капусте, фасоли, горохе. Очень много магния в шпинате. И в то же время в современном меню магния может и не хватать, потому что многие продукты настолько калорийны, что их нельзя употреблять в большом количестве. Если растительная пища выращивается с применением удобрений, содержание магния в таких продуктах минимально. Магний теряется при перемолоте зерна, во время термической обработки и заморозки продуктов.

А потому выход один — обеспечьте себя магнием дополнительно. Можно пить минеральную воду с содержанием этого элемента. Причем магний в воде ионизирован, то есть находится в активной форме, и сразу направляется в клетки, вступает в биохимические реакции организма. Не забудьте и про витаминно-минеральные комплексы, и про биологически активные добавки, содержащие магний.

С. ЮРОВА.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Десерт с изюминкой

Самым первым методом консервации, наверное, была сушка фруктов. Ведь для этого древнему человеку и палка-копалка не нужна. Положил на солнце или на угли — и готово. В сушке есть смысл: в ягодах и фруктах сохраняются минеральные и питательные вещества, к тому же сушеный продукт абсолютно натуральный, не содержит синтетических красителей, ароматизаторов, консервантов.

У нас в России при помощи сушки заготавливали землянику, чернику, малину, смородину, боярышник, рябину, шиповник, груши, яблоки. Зимой готовили из ягод морсы, кисели, чай. Сейчас самое время засушивать ягоды, позаботиться о витаминах на долгую зиму.

В народной медицине сушеные плоды часто используют вместо лекарств. Курага (это сушеные абрикосы) богата калием и магнием, то есть

Среди людей, живущих на всем земном шаре, примерно 40 процентов имеют повышенное давление. При этом борется со своим недугом только один из десяти.

ЭТО как дождь

ОПАСНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Рассказывает **О.Д. Остроумова**, доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии и профессиональных болезней Московского государственного стоматологического университета:

— Первое заблуждение: повышение давления с возрастом — это норма. Нет, не норма. Это даже хуже, чем молодой человек с гипертонией, потому что пожилой возраст уже является фактором риска развития осложнений. А значит, пожилому гипертонию не только надо лечить, ее надо лечить более интенсивно, чем у молодых.

Второе заблуждение: давление 140 на 90 — это пока нормально. Нет. Если у вас 140 на 90 и выше, нужно идти к врачу, и вместе определять, какими препаратами лечиться и как действовать дальше.

Обычно давление снижают меньше, чем 130 на 80 у больных сахарным диабетом и меньше, чем 140 на 90 у всех остальных пациентов независимо от возраста. Конечно, речь идет о взрослых, а не о детях и подростках. Но помните, что резкое снижение давления для гипертоника гораздо опаснее, чем резкое повышение.

Третье заблуждение: главная причина гипертонии — наследственность. Это не совсем правильно, так как причина гипертонии неизвестна, роль наследственности только обсуждается. И она, безусловно, имеет значение, но это необязательно наследуемый фактор. Допустим, если человек часто бывает в стрессовых ситуациях, курит, ест много жирного, тогда его наследственность по гипертонии реализуется. И, наоборот, при здоровом образе жизни можно избежать появления повышенного давления вообще.

Четвертое заблуждение: все-

НА ПРИЕМЕ

Гипертония



гда можно почувствовать первые признаки повышающегося давления. К сожалению, начало гипертонии в основном проходит без ярко выраженных симптомов, а поэтому иметь тонометр необходимо в каждой семье. Проверять давление можно и безо всякой причины, ради любопытства, зато будете уверены, что у вас пока все в порядке.

Пятое заблуждение: достаточно пройти курс лечения или несколько, и болезнь отступит. Нет, как это ни грустно, никаких курсовых лечений для гипертонии не существует. Препараты чаще всего принимаются пожизненно.

В данной ситуации очень удачное, на мой взгляд, сравнение с зонтиком. Гипертония — это как дождь. Мы не знаем, почему дождь пошел именно сейчас, но мы можем укрыться от него зонтиком. Пока мы идем под зонтиком, мы защищены, мы не вымокнем. Как только защиту уб-

рали, сразу же вымокли, а то, что мы до этого ходили полчаса под зонтиком, нас не спасет. Так же и с болезнью. Только постоянно прикрываясь зонтиком, то есть лекарством, мы можем избежать осложнений на сердце, мозг и почки. Сегодня другой альтернативы нет.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ

Рассказывает **Т.М. Гуренко**, заведующая терапевтическим отделением взрослой поликлиники №2 города Орла:

— Снижают давление даже слабые мочегонные препараты. Они выводят из кровеносных сосудов лишнюю жидкость, уменьшая в них давление. Наиболее распространенными являются гипотиазид, индапамид. Принимают их один раз в день, что очень удобно.

Если врач назначил мочегонный препарат, надо ограничить соль и есть больше продуктов, богатых калием: курагу, бананы,

печеный картофель, апельсины, помидоры. При необходимости к лечению подключаются более сильные мочегонные средства: фуросемид, буфенокс, триампур, альтадон.

Для лечения гипертонии необходимы бета-блокаторы. Это лекарства, которые нормализуют давление, снижая сердечную активность (локрен, конкор). Кроме того, под действием блокаторов происходит перестройка нервных и химических связей в самих сосудах, а это помогает сердцу настроиться на нормальное давление. Но эти сильнодействующие препараты должен назначать только врач.

Есть препараты, которые мы назначаем людям, страдающим сердечной недостаточностью. Это известные большинству гипертоников капотрил, эналаприл или энал, ренитек, моноприл. Обычно они хорошо переносятся, только может возникнуть сухой кашель, но редко.

ПЕРЕЧЕНЬ ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ВЫЯВЛЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ РФ ЗА ИЮЛЬ 2004 ГОДА

№ п/п	Наименование препарата	Серия препарата	Производитель, указанный на упаковке
1	Коринфар, тб. п/о 10 мг	3С158А	«Арцнеймиттельверк Дрезден ГмбХ», Германия
2	Омес, капс. 20 мг	В3042	«Д-р Редди» С Лаботорис Лтд., Индия
3	Пантогам, тб. 0,25 № 50	151003	ФГУП «ЦНКБ» по заказу ООО «Пик-фарма», Россия
4	Пенталгин, тб. № 10	3052004	«Ай Си Эн Томскхимфарм»
5	Реополигликин, р-р 400 мл	3271103, 3901203, 3801203	ОАО «Бюхиими», г. Саранск, Россия
6	Трентал, тб. 100 мг № 60	023064, 023047	«Авентис Фарма Лтд.», Индия
7	Фестал, драже № 20	172	«Тюрк Хехст», Турция
8	Циннаризин, тб. 0,025 № 50	10504	ОАО «Ирбитский химико-фармацевтический завод»

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

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.

П. СВЕТЛОВА.