

## МЕДИКИ ОРЛОВЩИНЫ ЗДОРОВЬЯ ВАМ, ДОКТОР

**В детстве она любила играть в скорую помощь. Делала уколы куклам, измеряла температуру плюшевому медведю, пыталась поить "лечебным сиропом" кошку. Сомнений по поводу выбора профессии не было: только врачом.**

Детская мечта осуществилась. Став врачом, Вера Михайловна Маленкова приехала в Мценскую районную больницу. С 1968 года она работает отоларингологом, а после окончания ординатуры назначена на должность заведующей лор-отделением.

Я — ее бывшая пациентка. Помню, как у всех в палате поднималось настроение, когда Вера Михайловна приходила на утренний обход больных. Иногда казалось, что из ее лучистых глаз идет свет исцеления. А сколько она сделала сложных операций! Я благодарна Vere Михайловне за помощь, внимание, доброту. Здоровья вам, доктор!

**В. НИКИТИНА.**

г. Мценск.

**Над храпунами обычно посмеиваются. Пока не оказываются с храпящим человеком в одной комнате. Что же происходит в организме человека во время храпа и чем может обернуться эта "привычка" для его здоровья?**

### КОНСУЛЬТАЦИЯ

## ЧЕЙ ТАМ ХРАП ПО НОЧАМ РАЗДАЕТСЯ?

На прием к врачу общей практики приходят женщины и рассказывают, что очень часто их мужья перестают дышать во сне на довольно продолжительное время и возобновление дыхания наступает потом только после дополнительных усилий. Надо ли этого бояться?

В данном случае речь идет о синдроме обструктивного сонного апноэ (СОСА). Апноэ — это отсутствие дыхания. Обычно оно завершается на грани перехода от глубокого сна к более поверхностному с последующим пробуждением.

Клиническими проявлениями СОСА являются громкий храп, беспокойный сон, утрення головная боль, дневная сонливость.

Храп далеко не безобиден. Какими же осложнениями он может грозить человеку?

● Развитие артериальной гипертонии. Причем обычно бывает утреннее давлени-

е выше вечернего.

● Риск развития острого нарушения мозгового кровообращения или острого инфаркта миокарда в два раза выше, чем у нехрапящих.

Кто же чаще храпит по ночам? Существует четыре фактора риска. Во-первых, влияет ожирение. Во-вторых, имеет значение пол человека. Чаще храпят мужчины, так как у них особенная конфигурация верхних дыхательных путей. В-третьих, чем старше человек, тем больше шансов стать храпуном. Под четвертый фактор риска попадают женщины солидного возраста в связи с перестройкой в их



организме гормонального фона. Получается, что простые на первый взгляд вещи оказываются проявлением более сложных проблем. Закрывать на них глаза небезопасно. Не зря говорят: предупрежден — значит, вооружен.

Как вести себя человеку, который храпит? Лучше всего сразу обратиться к врачу. Профилактика этого недуга заключается в себе несколько этапов: начиная со снижения массы тела до лечения эндокринной патологии и кровообращения. В некоторых случаях помогают хирургические методы лечения. Небезопасны при храпе алкогольные напитки, снотворные и наркотические препараты.

При редком и недлительном храпе можно попытаться помочь себе самому, выполняя некоторые нехитрые правила. Спать только на боку с приподнятым положением головы.

Отказаться от еды и алкоголя перед сном, так как переполненный желудок давит на диафрагму и храп усиливается, а от алкоголя мышцы горла расслабляются.

Постарайтесь поменьше курить. Слизь, которая выделяется при курении в большом количестве, раздражает оболочку горла.

Дышать надо носом. При ротовом дыхании воздух сразу попадает в заднюю часть горла, что и усиливает вибрацию.

**Е. СЕМИНА.**  
Врач-терапевт.

### СИТУАЦИЯ

## ПОСЛЕДНЯЯ СТАДИЯ

Какой бы врач ни выступал на страницах нашей газеты, о каком бы заболевании ни говорил, он обязательно завершает свой рассказ традиционным советом: "При первых симптомах обращайтесь к специалистам. Чем раньше болезнь выявить, тем легче ее лечить".

Совет правильный, кто будет спорить. Не всегда, правда, мы ему следуем, но обиднее всего, что и врачи не всегда с вниманием и серьезностью относятся к нашим жалобам на эти первые и чаще всего непонятные симптомы.

Печальная история 50-летней Ольги Дмитриевны тому подтверждение. Весной прошлого года она впервые обратилась к участковому врачу с непонятными ей симптомами.

Без видимых, казалось бы, причин у активного, подвижного, жизнерадостного человека появились непривычная слабость, головокружение, стали мучить желудок и живот. Женщина была в растерянности: что случилось?

Врачи начали с проверки крови. Обнаружили низкий гемоглобин и свалили все на него, прописав от анемии "железо". Женщина исправно принимала препараты, столько, сколько советовал врач. Результат нулевой. Кровь без улучшений, желудок беспокоит. Стали пробовать другие, более сильные средства. Проверили кровь еще. И о "радость" (для врачей)! Нашли гепатит С, а значит, теперь все симптомы можно списать на это неизлечимое заболевание.

Тем временем Ольга Дмитриевна ложится в больницу на обследование желудка. Кое-что у нее обнаружили, но эти недуги, по мнению медиков, не могут оказывать сильное негативное влияние на состояние организма. Да и кто к 50 годам абсолютно здоров? Подлечили Ольгу Дмитриевну. "С такими болячками люди до ста лет живут, — сказал ей лечащий врач перед выпиской из больницы. — А в общем вы здоровы, хоть в космос запускай".

Тут уж и близкие засомневались: а больна ли их родственница вообще? Может, притворяется, ведь врачи утверждают, что совершенно здорова.

Однако 50-летняя женщина с трудом поднимала голову от подушки, шла по улице, пошатываясь, — настолько плохим было ее состояние. А врачи твердили, что это так, легкая анемия, а в остальном — здорова. В конце концов женщина плюнула на участковых врачей своей поликлиники и пошла к знакомому инфекционисту.

"Неужели во всем виноват гепатит?" — обратилась к врачу Ольга Дмитриевна. Инфекционист провел свое "расследование" и из анализов (сделанных, кстати, в поликлинике), из внимательных расспросов о симптомах, ощущениях больной заключила, что ситуация очень похожа на



онкологию кишечника, и отправила женщину к проктологу.

Врач-проктолог сделал ультразвуковое исследование и увидел опухоль. Для подтверждения диагноза отправил пациентку на рентгеноскопию. Понятно, что он не был уверен наверняка, хотел убедиться окончательно, но сказать-то об этом больному или его родным надо было. Очередь на процедуру — целый месяц. Разве можно столько ждать, когда требуется срочное уточнение диагноза?

Ждать не пришлось. Ольгу Дмитриевну на следующий день увезла "скорая" в больницу. Там наконец-то и поставили окончательный диагноз: рак четвертой стадии. Последней стадии. Произошло это событие через год после первого обращения женщины к медикам.

Онкологи сказали, что делать операцию или химиотерапию бессмысленно, слишком поздно: "Где вы были раньше? Раковые клетки переместились в печень и легкие". Да ведь раньше ни один доктор не направил женщину к онкологу. Первым это сделал знакомый инфекционист, можно сказать, врач, не имеющий отношения к опухолям.

Целый год женщина ходила по кабинетам врачей, просила назначить ей обследование то одно, то другое, умоляла повнимательнее посмотреть результаты анализов, утверждала, что ей очень плохо, но отчего... не знает. Раковая опухоль разрасталась, но никто ее не разглядел, а может, не пытался этого сделать: мало ли сегодня людей жалуются на слабость... если каждого начать проверять...

Вопреки ожиданиям Ольга Дмитриевна встретила меня с улыбкой, в глазах ни тени уныния, только усталость и как будто просветление (так обычно выглядит лицо моей знакомой, когда она возвращается после церковной службы). Я поразила. "Сейчас в садик за внуком выйду, — спокойно говорила Ольга Дмитриевна. — Пока есть возможность, буду устраивать себе такие праздники. А там сколько осталось. Только прошу вас, не надо меня жалеть..."

**Ирина ПОЧИТАЛИНА.**

### ЛЮБОПЫТНО

#### КАНАРЕЙКА В КЛЕТКЕ

**Чего только не советуют медики против изнуряющих мигреневых болей! Новый рецепт предлагают швейцарские врачи.**

Они провели исследования с добровольцами и выяснили, что лечение проходит гораздо эффективнее под пение птиц. В связи с этим врачи советуют завести дома... канарейку. Вопреки расхожему мнению от птичьих трелей голова не раскалывается. Но есть одно предостережение — возможна аллергия. Тогда можно просто слушать магнитофонную запись птичьих голосов. Достаточно минут 15 в день.

#### ЛЕНЬ-МАТУШКА

**Оказывается, существует молекула лени. Во всяком случае, ученые утверждают, что ее удалось открыть.**

Эта хитрая молекула есть у всех людей. Разница лишь в том, что у одних она находится в пассивном, "дремлющем" состоянии, поэтому такие люди работают эффективнее и быстрее, так называемые трудоголки. У других молекула лени проявляет невиданную активность, парализуя волю человека. Конечно, и такие люди могут работать "на отлично", но чего им это стоит!

#### НЕ БУДИТЕ СПЯЩЕГО МАЛЬЧИКА

**Ученые из университета Мичигана наблюдали за мальчиками 3-летнего возраста в течение десяти лет. Выяснилось, что для развития мальчиков большое значение имеет сон.**

Гораздо более важно, нежели для девочек. Те дети, которые по разным причинам не имели полноценного сна — ночного и дневного, к подростковому возрасту начинали тянуться к спиртному, курили и принимали наркотические вещества. Почему такое происходит, до конца не изучено, но связь прослеживается явная. А поэтому не надо (во всяком случае в выходные дни) силком вытаскивать своих сыновей из постели. Пусть отсыпаются на доброе здоровье.

### ЧИТАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ

## ? КТО ПОМОЖЕТ МИЛИЦИОНЕРУ?

**В одной из орловских больниц моему другу — сотруднику милиции — отказали в оказании медицинской помощи, ссылаясь на то, что у него нет страхового полиса. Имеют ли они такое право?**  
**О. ПОЛОСКОВА.**

г. Орел.

На вопрос читательницы отвечает начальник отдела экспертизы территориального фонда обязательного медицинского страхования Г.В. Комедова:

— Дело в том, что сотрудник милиции обслуживает своя ведомственная больница. Работает она круглосуточно, оказывает и экстренную, и плановую помощь. Существуют законодательные акты, где

прописаны эти механизмы. Если пациента — сотрудника милиции — забирает "скорая", то его сразу везут в свою больницу.

Ведомственные пенсионеры имеют страховые полисы, поэтому могут обслуживаться в любых городских лечебных учреждениях.

Если бы ведомственные организации заключили договоры с городскими больницами, то тогда их сотрудники могли бы обслуживаться не только в своем лечебном учреждении. Кстати, такой опыт есть. Например, в Курской области заключены подобные договоры со всеми местными больницами, и с роддомами в том числе. Ведь среди работающих в милиции немало женщин.