

ЗДОРОВЬЕ

Радуйтесь жизни... и авитаминоз вам не страшен

НА ПРИЕМЕ

Март — начало весны. А весна — это приподнятое настроение, которое, конечно же, зачастую зависит и от нашего здоровья. Ведь не секрет, что именно в эти прозрачные, солнечные дни наш организм словно приходит в недоумение: не всегда быстро успевает приспособиться к переменам в природе, да и реагирует на эти перемены неадекватно.

Понятно, что в это время года нет наших, орловских, свежих фруктов и ягод, а значит, и не хватает витаминов. Сегодня мой собеседник — врач Алла Ивановна ИВАНОВА:

— Мы называем это состояние весенней усталостью организма. Оно прежде всего связано с недостатком аскорбиновой кислоты, одного из основных веществ, повышающих наш иммунитет.

В это время не хватает и витаминов группы В, регулирующих деятельность мозга и нервной системы, не хватает ретинола, влияющего на зрение, витамина Д, улучшающего рост костей. И вот все эти "дефициты" не проходят бесследно для организма, а потому постарайтесь ему помочь.

И прежде всего пейте утром натощак свежеежатый грейпфрутовый сок. Пусть из одного фрукта, но зато это будет натуральный сок. В грейпфрутах гораздо больше аскорбинки, чем, скажем, в апельсинах. Если нет грейпфрута, пейте апельсиновый сок, но не из пакета, а свежий и лучше натощак. Можно немного разбавить его водой, чтобы не обжигать слизистую желудка.

Чаще ешьте лимоны. Они полезны в любом виде — с ча-

ем, в виде сока. Можно мелко нарезать очищенный от цедры лимон (цедра раздражает желудок), посыпать его сахаром и положить в баночку. Банку храните в холодильнике и несколько раз в день после еды ешьте такой лимон.

— Но не всем можно есть лимоны, у некоторых людей цитрусовые вызывают аллергию. Что делать?

— Не беда. Витамин С очень много в квашеной капусте, даже больше, чем в апельсинах.

В марте—апреле желательно попить поливитаминные комплексы, но обязательно те, которые содержат микроэлементы. Проводите прерывистый курс лечения — месяц пьете, месяц отдыхаете. Этот курс вам поможет выбрать участковый врач.

Детям по утрам давайте столовую ложку смеси, которую несложно приготовить. Возьмите свекольный и морковный соки, смешайте их с соком алоэ и медом. Такая витаминная смесь содержит



много микроэлементов. Она создаст в организме ребенка "депо" молибдена, кобальта, марганца, каротина. Ну а мед — прекрасный, как вы знаете, иммуномодулятор. А потому поднимается уровень гемоглобина в крови, улучшается аппетит ребенка, укрепляются защитные силы организма.

Для профилактики снижения уровня гемоглобина в крови, сонливости, усталости рекомендую утром выпивать натощак гранатовый сок или же съедать зерна граната.

Детям на ночь дайте несколько грецких орехов, можно с медом. В орехах содер-

жатся жирные кислоты, необходимые для работы мозга. Очень неплохо принимать в начале весны и биопродукты — например, пыльцу цветов с медом, она значительно поднимает иммунитет.

— Кроме нехватки витаминов, весенняя усталость вызывается еще и долгим отсутствием солнечного света — ведь позавтракали у нас хмурая зима. Ученые заметили, что у многих людей недостаток солнца вызывает так называемую сезонную депрессию — такие люди осенью и зимой постоянно

подавлены, плохо себя чувствуют, а вот с наступлением ясных дней на глазах преобразуются.

— Действительно это так. И обычно март не балует нас солнечной погодой, поэтому поспешите помочь своему организму, и, если есть такая возможность и врачи не возражают, посетите солярий.

Весной целесообразно пораньше ложиться спать, поскольку сон — лучшее лекарство от истощения нервной системы.

— Переохлаждение приводит к тому, что носовой

платок в это время года у нас становится самой главной деталью туалета...

— Здесь я бы обратила ваше внимание на такие факторы риска, как сухой воздух квартир и офисов. Он высушивает слизистую оболочку носа и горла, и те уже не в состоянии эффективно бороться с вирусами. И вот чтобы сделать воздух более подходящим для вас и менее удобным для вирусов, купите увлажнитель, или, скажем, заведите рыбок. На худой конец положите пару мокрых махровых полотенец на батарею.

Что еще? Недосыпание. Вашей иммунной системе нужно не менее пяти часов для восстановления, иначе наступит переутомление.

Отрицательно влияет и табачный дым. Это яд не только для легких, но и для слизистых оболочек горла и носа, в задымленном помещении они просто теряют способность противостоять вирусам.

— Говорят, что простудные недуги легче переносят зимнезащитные люди...

— Да, считается, что оптимистов болезни обходят стороной. И, наоборот, наваливая на тех, кто пребывает в меланхолии. И, поверьте, насморк не исключение, ведь длительный стресс ослабляет иммунную систему.

Кстати, спорт — это тоже

великолепная профилактика многих болезней. Здесь главное, не переусердствовать, не надо выкладываться, как говорится, на полную катушку, до седьмого пота. Кстати, о поте. Чтобы не простудиться после тренировки, переоденьтесь в сухую одежду.

Хорошо, если вы дружите с водой. Теплые ванны препятствуют размножению вирусов. Только помните, что вода должна быть не выше 37—38 градусов.

Удивительно, но факт, у того, кто дышит носом, а не ртом, меньше риск подхватить вирус. Здоровая, натренированная слизистая носа работает как фильтр, который улавливает вирусы.

Ну, а уж если хлюпаем носом, попробуйте промывать его подсоленной водой. Солевой раствор будет вымывать возбудителей болезни и грязные микрочастицы.

Хорошо и попарить ноги. Если, конечно, нет температуры. Эта процедура усиливает кровообращение в верхних дыхательных путях. Следите за тем, чтобы температура воды не превышала 40 градусов, а процедура продолжалась бы не более 20 минут.

И главное, помните: как бы ни тяжело было в начале весны, зима осталась позади, а впереди нас ожидают чудесные солнечные дни.

С. ЮРОВА.

ВНЕЛЕГочный ТУБЕРКУЛЕЗ

Этим не болеют только волосы и ногти

"Скорбь чахотная" — так называли в русских лечебниках 17-го века туберкулез. "Скорбь" эта косила людей безжалостно и в 18-м, и в 19-м веках. Скольких талантливых людей на Руси в расцвете сил унесла чахотка! В дореволюционной России организованной борьбы с туберкулезом не существовало. Лишь в 1909 году был утвержден устав Всероссийской лиги борьбы с туберкулезом, но работа лиги опиралась в основном на благотворительность, государственной же программы и поддержки не было.

Сверпестует эта болезнь и сегодня. Около двух миллионов жизней забирает она ежегодно — это в мире, в России 80 человек ежедневно становятся ее жертвами.

Ситуация в Орловской области по туберкулезу тоже остается напряженной, несмотря на то, что уже на протяжении нескольких десятилетий действует государственная программа борьбы с этой неподдающейся болезнью, применяются эффективные противотуберкулезные препараты, работают новые рентгеновские установки, борются с этой болезнью квалифицированные врач-фтизиатры.

И, к сожалению, никто из нас не застрахован от встречи с фтизиатром, ведь в последние годы туберкулез активизировался. Поэтому не забывайте раз в год переступать порог флюорографического кабинета.

Сегодня мой собеседник — заведующий отделением внелегочного туберкулеза областного противотуберкулезного диспансера Леонид Григорьевич ЩЕЛИКОВ.

— Как известно, туберкулезная палочка способна поражать любой орган человека, за исключением ногтей и волос. Что представляет собой туберкулез костей и суставов, который имеет большое распространение среди внелегочных форм туберкулеза?

— Да, эта патология занимает в нашей области первое место по распространенности среди внелегочных форм. На втором месте — поражение мочевого пузыря и периферических узлов.

Заражение происходит также воздушно-капельным путем. Но первая встреча человека с этой инфекцией может происходить в самом раннем возрасте. Это хроническая инфекция, она дремлет и при определенных условиях может развиваться в любом органе.

Чаще всего костью-суставным туберкулезом страдают люди пожилого возраста, особенно женщины.

Недостаточное питание, авитаминозы, тяжелая физическая работа — все эти факторы могут привести к вспышке инфекции, которая дремлет в организме. Туберкулез внелегочных локализаций может проявляться в самых разнообразных видах. Но выявить и диагностировать его возможно, потому что эта инфекция себя обязательно проявляет.

Допустим, при туберкулезе позвоночника появляются боли в определенном отделе позвоночника. Больные чувствуют недомогание, потливость по ночам, снижение трудоспособности, иногда незначительную температуру к концу дня. Это так называемые симптомы туберкулезной интоксикации. Туберкулез позвоночника может протекать под видом таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, радикулиты. Поэтому больные с длительными болями в позвоночнике и при неэффективности обычных методов лечения должны обязательно обследоваться в поликлинике на внелегочный туберкулез. Для этого они должны обратиться к специалисту, обычно к невропатологу. В стандарт обследования должны входить анализы крови и рентгенография

пораженного органа. И при подозрении на какие-то изменения больные направляются в областную противотуберкулезный диспансер, где есть все возможности для уточнения диагноза и лечения данного заболевания.

— Какие существуют методы лечения и профилактики этого заболевания на современном уровне?

— В нашей области, и в частности в диспансере, существуют современные методы диагностики туберкулеза — это и лабораторные, и иммуноферментные методы. Хочу особо отметить компьютерную томографию. К сожалению, у нас в диспансере нет томографа, но он есть в областной больнице, и это позволяет диагностировать костью-суставный туберкулез на самых ранних стадиях его развития.

Лечение костью-суставного туберкулеза проводится комплексно, оно длительное. Эта инфекция разрушает кости, и нужно время для их восстановления. В первую очередь это этиотропное лечение, то есть больным даются препараты, которые действуют непосредственно на туберкулезную палочку. Дальше — патогенетическая терапия, препараты для укрепления иммунитета, иммуномодуляторы. Обязательно ортопедическое лечение — это полный покой пораженного органа, то есть гипсовые повязки, гипсовые кровати.

И хирургический метод лечения тоже широко применяется. Это удаление патологических очагов из кости.

Практически выздоровливают все больные. При позднем обращении, запущенных случаях туберкулеза позвоночника, когда есть симптомы сдавливания спинного мозга, конечно, результаты не всегда радуют. Пациенты должны как можно раньше обращаться к врачу, чтобы не иметь вот таких запущенных случаев. Ранняя диагностика, конечно, проблема. Я призываю всех не заниматься самолечением. Обращайтесь к врачам-специалистам. В Орловской области существуют все возможности для ранней диагностики и успешного лечения внелегочного туберкулеза.

Светлана КУЗНИК.

В марте исполняется 145 лет Орловскому научно-медицинскому обществу.

Учредителями общества явились наиболее передовые и активные орловские врачи: Андрей Петрович Азбукин, Александр Алексеевич Ветров, Владимир Иванович Радуплович, Иван Викентьевич Новодворский, Петр Астафьевич Майдель, Николай Иванович Чернов, Алексей Васильевич Лебединский, Карл Дмитриевич Лютер, Карл Федорович Шорен и другие.

Основными целями общества были: отслеживание современных успехов всех отраслей медицинской науки и врачебного искусства, обмен наблюдениями и оказание помощи бедным врачам, их вдовам и сиротам.

Действительными членами общества могли быть все врачи, фармацевты, ветераны, проживающие в городе Орле и в Орловской губернии, и изъявившие на то согласие. Каждый действительный член обязан был ежегодно выступать со своей статьей на медицинскую тему. Не исполнивший этого считался сложившим с себя звание действительного члена общества и исключался из его списков.

Дошедшие до нас скудные сведения, которые остались в отдельных отчетных протоколах заседаний общества, свидетельствуют об эпидемиях, инфекционных заболеваниях, уносивших тысячи жизней, о жалком существовании земского здравоохранения, о нищете медицинских работников и населения.

Для спасения жизни людей и оказания медицинской помощи беднейшим слоям населения врачи на свои скудные средства вынуждены были открывать лечебницы, дома-приюты, амбулатории, осуществлять бесплатный круглосуточный прием больных. Медицинские работники в то время проявляли самопожертвование и героизм, погибали сами, спасая больных от инфекционных заболеваний.

Первым президентом общества с 1861 по 1864 год был его член-учредитель, инспектор врачебной управы Петр Астафьевич Майдель. Выдающейся личностью, внесшей огромный вклад в работу медицинского общества и развитие орловского здравоохранения, являлся Владимир Иванович Радуплович. Родился он в Москве 30

января 1834 года. Воспитанник Московского университета, хирург, уролог, на протяжении 30 лет старший врач Орловской губернии земской больницы. Только по сохранившимся отчетам и протоколам заседаний общества я насчитал 114 выступлений и публикаций, сделанных доктором медицины В.И. Радупловичем. Умер Владимир Иванович на 72 году своей жизни и похоронен в селе Усово Мценского уезда.

ЮБИЛЕИ

Вдохновение из прошлого



Правнук Н.И. Чернова А. Чернов у памятника славному предку.

Жизнь врача в то время, особенно только начинающего практику, была нелегка, мало обеспечена, срок до пенсии длителен (30 лет), а сама пенсия была ничтожна. Из 8 членов общества, скончавшихся в Орле, двое умерло от сыпного тифа, один — от холеры, трое — от чахотки.

Среди основателей и учредителей Орловского медицинского общества был и Николай Иванович Чернов, доктор медицины, член врачебного отделения, его вице-президент до самой смерти. С 1861 по 1873 годы он многократно выступал на заседаниях общества со своими сообщениями: "История развития катаракты", "Случай выхождения мочевого камня у ре-

бенка при употреблении теплых ванн", "О сновторном действии хлорала у больного, имевшего запойный бред", "О случаях холеры из своей практики" и другими. Умер Николай Иванович в 1874 году от сыпного тифа. Похоронен на Троицком кладбище города Орла. Общество установило на его могиле памятник. К сожалению, за могилу его никто не ухаживает, а памятник был унесен крест, надписи стерлись. К 140-летию основания общества памятник Н.И. Чернову был реставрирован.

В настоящее время Орловское единственное общество представляет собой мощную организацию, состоящую из 2000 членов, объединенных в 20 секций различных профилей.

Отмечая 145-летний юбилей общества, мы с гордостью и сознанием выполненного долга оглядываемся на пройденный долгий и трудный путь к высотам практического здравоохранения и науки. С большим теплом и благодарностью вспоминаем тех, кто своим самоотверженным трудом внедрял научные достижения в практику, совершенствовал организацию здравоохранения, укреплял ее материально-техническую базу, создавая систему специализированной медицинской помощи населению.

Почетными членами Орловского медицинского общества были выдающиеся ученые, такие, как С.П. Боткин, Р. Вирхов, Н.И. Пирогов, А.Л. Поленов, П.И. Дьяков. А также наши практические врачи и ученые В.И. Радуплович, В.С. Щербинский, Б.Г. Львов, К.А. Трофимов, В.Г. Панов, Р.Я. Шиперова, Г.А. Бобков, Г.П. Кокарев, В.Л. Цветков, З.И. Круглая, С.А. Лифшиц и многие другие.

Мы черпаем из прошлого вдохновение для нынешних и грядущих дел. И наш долг — беречь и развивать благородные традиции отечественной медицины, во всех своих действиях руководствоваться клятвой Гиппократова, всегда помнить о высоком призвании врача, об ответственности перед народом и государством.

Павел ГУРОВ, Председатель Орловского совета Единого научно-медицинского общества, доктор медицинских наук, профессор.

ПЕРЕЧЕНЬ ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ВЫЯВЛЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ РФ ЗА ЯНВАРЬ—ФЕВРАЛЬ 2006 ГОДА

| № | Наименование медикамента | Серия препарата | Производитель, указанный на упаковке |
|----|-------------------------------|-----------------|---|
| 1 | Алфлутон р-р д/и 10мг/мл № 10 | 00200 | "Биотехнос СА" Румыния |
| 2 | Бисептол тб. 480 мг № 20 | 480604 | "Пабяницкий фармацевтический завод "Польфа" Польша |
| 3 | Коринфар тб. п/о 10 мг № 100 | 3К186А | "АВД.фарма ГмбХ и Ко.КГ" Германия |
| 4 | Курантил 25 драже № 100 | 33520 | "Берлин-Хеми АГ\ Менарини Групп" Германия |
| 5 | Манинил 5 тб. №120 | 41558, 33612 | "Берлин-Хеми АГ\ Менарини Групп" Германия |
| 6 | Мезим форте тб. п/о №20 | 12234 | "Берлин-Хеми АГ\ Менарини Групп" Германия |
| 7 | Омес капс. 20 мг №30 | В3132 В50080 | "Д-р Реддис лабораторис Лтд" Индия |
| 8 | Флуцинар мазь 0,025% 15 г | 060304 | "Фармзавод Ельфа А.О." Польша |
| 9 | Церукал р-р 10 мг/2 мл № 10 | 4К849А | "Арцнейmittelwerk Дрезден ГмбХ" Германия |
| 10 | Церукал р-р 10 мг/2 мл № 10 | 4М859А | "АВД.фарма ГмбХ и Ко.КГ произведено Бастер Онкология ГмбХ" Германия |
| 11 | Церукал тб. 10 мг №50 | 3Е132А | "Арцнейmittelwerk Дрезден ГмбХ" Германия |

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

ИНФОРМАЦИЯ

Лекарство на сайте

С 1 марта 2006 года Орловским территориальным фондом обязательного медицинского страхования (ТФОМС) принято решение о еженедельном размещении информации об остатках лекарственных средств, имеющихся на складе уполномоченной фармацевтической организации, для дополнительного лекарственного обеспечения.

Информация будет размещаться на официальном сайте в сети Интернет. Адрес сайта: www.tfoms.orn.ru, подраздел Новости.

Данная информация будет использоваться для выписки рецептов, формирования сводной заявки лечебно-профилактическими учреждениями области. Аптечные учреждения, обслуживающие льготников, смогут на основании представленных данных планировать самостоятельную закупку недостающих лекарственных средств для бесперебойного обеспечения лиц, имеющих право на дополнительное лекарственное обеспечение, необходимое медицинскими препаратами. Орловский ТФОМС полагает, что принятые меры позволят повысить информированность всех субъектов программы дополнительного лекарственного обеспечения о наличии и прогнозе поставок лекарственных средств, делают эту информацию более доступной для всех заинтересованных в ней лиц, а также позволят улучшить реализацию Федерального закона № 122 на территории Орловской области.

Александр ЛЯЛЮХИН, Начальник отдела Орловского ТФОМС.

Для абитуриентов

Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Орловской области проводит 8 апреля в 10 часов день абитуриента. В программе: встреча с администрацией территориального управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Орловской области и руководителями подразделений гигиенического и противоэпидемиологического профиля; знакомство с работой лабораторий и условиями целевого приема и подготовки специалистов с высшим образованием на базе Санкт-Петербургской государственной медицинской академии по специальности "Медико-профилактическое дело".

Примемные экзамены проводит выездная комиссия в городе Орле. Также приглашаются выпускники школ 2007 года по обучению абитуриентов на заочных подготовительных курсах.

Наш адрес: с. Орел, Наугорское шоссе, 2-а. Проезд троллейбусами № 3,5,8 до остановки "Наугорское шоссе".

Телефоны для справок: 41-60-44, 41-83-35.