



ЗДОРОВЬЕ

Бабушке не повезло — занемогла перед новогодними праздниками. Что же на нее свалилось? Да если бы она знала. То справа заболит, то слева, а то весь живот занеет. Но идти к врачу перед праздниками совсем не хотелось. Она и домашним ничего не сказала. Пару таблеток от боли проглотила — благо по телевизору их рекламируют щедро — и вместе со всеми за праздничный стол. И от рюмочки не отказалась, чтобы "продезинфицировать все внутренности", но ничего не помогло.

ХИРУРГИЯ

Ожиданием мы наказаны...

В первый день нового года пришлось все-таки вызвать "скорую". Врач поставила предварительный диагноз: аппендицит, а значит, необходима срочная госпитализация. Бабушка и тут пыталась отказываться, пытаясь помочь себе еще парочкой таблеткой: авось само пройдет. В результате ее еле-еле спасли. Гнойный аппендицит в 75 лет — это не шутки.

— Моя воля — я бы рекламу болеутоляющих средств вообще запретил, — говорит заведующий отделением 2-й хирургии больницы имени Семашко, главный хирург города Орла Игорь Григорьевич Дробязгин. — Люди заглушат боль, а негативный процесс в организме продолжится. Поэтому в последние годы к нам в отделение больше поступает пациентов с запущенными формами заболевания.

Игорь Григорьевич прав: 2-е



Слева направо: Оксана Боровкова, медсестра, Лариса Бябликова, ст. медсестра, Юлия Минакова, медсестра.

отделение, или отделение инфекционной хирургии, никогда не пустует. Все 40 коек востребованы и летом, и зимой. Иногда даже не хватает, поэтому, на всякий случай, из коридора не убирают одну запасную кушетку. В день моего прихода она, к счастью, пустовала.

Пациентом инфекционной хирургии можно стать в любом возрасте. Здесь лежат и молодые,

работоспособные люди, и те, кому далеко за 70. Мужчины чаще попадают с травмами, панкреатитом, женщины — с почечно-каменными недугами.

В последнее время заведующий отделением заметил одну характерную особенность — люди с острым, запущенным течением болезни, которых чаще всего привозят на "скорой", достаточно осведомлены и о своем заболевании, и о возможных последствиях. Но обратиться к врачу вовремя им мешает... работа. Да, работа сегодня для многих стоит на первом месте — это характерная черта времени, которая имеет и плюсы, и минусы.

Человек не может отменить важную встречу, потом ему предстоит срочное задание и нельзя повести партнеров, завтра — командировка. О здоровье подумать некогда.

— У нас недавно выписался пациент после резекции желудка, — вспоминает Игорь Григорьевич. — Представьте, он живет от нашей больницы, образно говоря, в двух шагах. Знал, что у него язва, знал, что в период обострения нужно идти к врачу, и тем не менее ходил с болью на работу целую неделю, пока чуть не умер.

Операционные в больнице скорой помощи должны быть готовы к круглосуточному приему экстренных пациентов. Отделение инфекционной хирургии не исключение. Срочных больных приходится оперировать и днем, и ночью. Бывали ситуации, когда после одной срочной операции, сразу начиналась другая — такая же экстренная. В этих



Э. Немётов, старший ординатор (слева), И. Дробязгин, зав. 2-й хирургией.

фото Вячеслава МИТРОХИНА

случаях и врачи, и медсестры отделения забывают о том, что рабочий день закончился, что все уже устали.

— Коллектив в нашем отделении профессиональный и крепкий, — говорит Игорь Григорьевич. — Трое врачей с высшей категорией. На них можно положиться в любую минуту и без сомнения. В экстренных ситуациях все работает четко и слаженно, никто "не пилит" и на часы не смотрит.

Современное медицинское оборудование, по словам заведующего отделением, тоже есть. Во всяком случае для оказания экстренной помощи достаточно. Но, конечно, врачи отделения не отказались бы от нового, современного оснащения. Например, нужна новая эндоскопическая стойка — с ее помощью можно проводить малоинвазивные операции. Или рентген-аппара-

тура: "она живет, но уже старенькая".

Пользуются в отделении современной пленкой для укрепления швов. Этой замечательной пленочкой можно заклеить поврежденный участок печени, селезенки, кишки или другого внутреннего органа. Метод современный, но дорогой. Мне показана такая же экстренная лоску-

ЗАПИСКИ ПСИХИАТРА

Кошмары во сне и наяву

Сначала было страшно. Да и как иначе, ведь после "учебки" Вадим сразу оказался на Чеченской войне. Но в то время страх был какой-то неопределенный. Все казалось похожим на съемки боевика или на детские игры "в войнушку": здесь наши — там чужие. А еще на стороне Вадима были молодость и уверенность, что плохое может произойти с кем угодно, только не с ним. А если что и случится, то должны же быть в жизни эпизоды адреналина. Каждый мужчина должен пройти эту школу.

Первый шок Вадим испытал, когда столкнулся со смертью друга. Это уже не было похоже на киношные трюки и на детские игрушки, когда можно закрыть глаза, понимая, что все понарошку.

А потом случилось ранение и контузия... Чеченцы подошли незаметно и открыли огонь на поражение. Били с невероятной ненавистью. Очнулся Вадим в госпитале, смутно вспоминая последние минуты перед боем. Именно тогда он почувствовал, насколько хрупка и беззащитна человеческая жизнь. Доля секунды — и жизнь оборвана. Но после госпиталя Вадим опять вернулся в строй. Там, в Чечне, он впервые попробовал алкоголь и наркотики, так как после боя появлялась необходимость расслабиться и забыть.

Дома, после демобилизации, Вадим сразу почувствовал, как ему неуютно в родном городе, в родных стенах. Не хватало адреналина, постоянной напряженности, поэтому он сразу же устроился на работу, не отгуливая свой законный отпуск. Проблемы начались позже. Вадим стал замечать, что он сильно изменился по характеру — появились нервозность, раздражительность, переходящая порой в неприкрытую злобу и ненависть к окружающим.

Решение он принял неожиданное даже для себя. Начинаться вторая Чеченская кампания. Вадим пришел в военкомат, полагая, что новая война поможет ему "прийти в себя" и получить необходимый тонус. Он понимал, что война для него привычнее, нежели гражданка.

На этот раз Вадим был куда опытнее, он научился действовать осознаннее, понимая, что бесшабашная удача может подарить только пулю или плен. В плен он, к счастью, попасть не успел, но пулю получил. Опять был ранен и контужен.

Война для Вадима, наконец, закончилась. Он понимал, что теперь надо все менять и образ жизни, и образ мыслей. Без труда поступил в институт и продолжал работать. Старался не вспоминать о прошлом. Казалось, что жизнь возвращалась в привычную колею.

А потом Вадим сделал предложение даме сердца. Но получил отказ и почувствовал прежнее состояние: непреодолимая злоба, доходящая до ненависти буквально ко всем. К тому же вернулись ночные кошмары. Забывался он лишь под утро, наглотившись таблеток. Снова в его жизни появился алкоголь, но прежнего облегчения он не приносил. Вадим понимал, что без профессиональной помощи врачей ему не обойтись, но при этом считал, что не должен показывать свои слабости, а потому не мог перешагнуть через свое неуместное самолюбие и обратиться за лечением.

Камень на душе давил постоянно. По ночам одолевали кошмары. Порой Вадим казался, что он слышит голоса своих погибших товарищей.

Вадим все-таки сумел переступить через себя и обратиться за помощью к врачу-психиатру. Он один из тех немногих, кто решился признать себя заболевшим. Вадим рассказал психиатру все, как было, ничего не скрыл, и сразу на душе стало легче.

Лечение продолжалось около двух месяцев, но Вадим ни разу не пожалел, что пошел к врачу. Он жалел лишь о том, что не сделал этого раньше.

Жизнь его изменилась в лучшую сторону, хотя Вадим знал, что с ним еще долго будет эта война...

Александр ЕРОХИН.
Врач-психиатр.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чтобы сердце и душа были молоды

Старости и болезням нужно активно сопротивляться. Данные многолетних исследований ученых говорят о том, что сохранение здоровья и творческих способностей возможно при рациональном образе жизни.

Обучением такому ритму и стилю жизни занимается отделение дневного пребывания пожилых людей и инвалидов Заводского района города Орла. Здесь в третью среду каждого месяца проводятся занятия факультета "Здоровье". На занятия приглашаются все желающие, и людей собирается немало. Вот и на последней встрече, как говорится, яблоку было негде упасть.

Заведующая отделением дневного пребывания А. Маркина познакомила слушателей с планом работы на наступивший год. Перед пожилыми людьми выступили врач-терапевт-физиологический диспансера Г. Гаевская, инструктор по гигиеническому воспитанию поликлиники № 3 Е. Тхор.

Ну а завершила встречу проведением часа вопросов и ответов. Весело и увлекательно провел его терапевт поликлиники М. Сычев. Вопросы сыпались один за другим: лечение сердечно-сосудистых недугов, сахарный диабет, грипп, остеопороз, артрит... Людей интересовало многое. Искривляющие и аргументированные ответы на вопросы слушателей факультета "Здоровье" присутствовавшие на заседании врачи.

Отделение работает на улице Карачевской, 36-а. Приходите, не пожалейте.

Г. ГАЛИНОВСКАЯ.

Великий пост начинается ранней весной. Уже просияла весна света, зашумела весна воды. Дыши полной грудью, радуйся жизни — да что-то трудно дышится, и радоваться не тянет. Бледные мы все, квелые, рассредоточенные какие-то. И медики тут же диагноз определяют: "Весенний авитаминоз. Принимайте витамин С. И поменьше холестеринсодержащих продуктов".

А где витамина С больше всего весной? В клюкве, бруснике, в квашеной капусте, в моченых яблоках, в хрене с редькой — самых что ни на есть великопостных продуктах. А грибочки, семечки с орехами, фасольевые да гороховые супчики — это вообще кладь всех и всяческих витаминов. Вот вам и житейское, или практическое, обоснование Великого поста.

Особая похвала кашам. Щи да каша — не только пища наша, но и сила, и крепость наша, поскольку зерновые — это углеводы в самом чистом и здоровом виде. Каша гречневая, каша пшенная, ячневая, овсяная, рисовая, манная. А еще перловая, а еще пшеничная. И для каждой свои рецепты, свои способы подсластить, посолить, подкислить.

"Кто ест каши, того хворь не берет", — гласит народная мудрость. В пост понимаешь это лучше, чем в любое другое время. Обычно как бывает? Чего твоя душечка пожелает — то и даешь ей. Пожелает "волшебный бутерброд" (на белый с маслом хлеб кусочек ветчины, а сверху припечатать кусочком сыра) — пожалуйста.

время

Пожелает, наевшись и напившись, закусить пирожным — пожалуйста. А как воспринимает бедный организм все эти "архитектурные" излишества — об этом подумаем после как-нибудь. Проглотим таблетку — и вперед. Только почему-то все труднее и труднее дается это "вперед".

С кашами такого никогда не бывает. Наоборот, ты как будто светлеешь изнутри, делаешься "огнеупорным", звонким, по-детски легким. Это потому, что богатые клетчаткой каши — природные чистильщики. И уж они-то чистят не за страх, а за совесть.

Не зря же сказал один великий человек: "Примите пост, здоровье, это охрана вашей телесной крепости; примите пост, больные, — это матер здоровья". "Может, это и так, — скажет "житейский" человек. — Но зачем мне вместо одного-двух разгрузочных дней — полтора месяца такой жизни?" А затем, что Великий пост —

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Чистое

время

это и великая разгрузка организма, которая бывает раз в году, ведь остальные посты значительно мягче. И генеральная его уборка, которая проводится не для галочки, а для себя, по всем линиям. Не вычистишь за два-три дня "захламленные" стенки кишечника, не вытрешь пыль с сердца и сосудов, не освежишь кровь, не сделаешь тело легче и крепче.

Верующие люди входят в это очистительное, целебное время с мыслью о том, ради чего они предпринимают свое долгое путешествие, — с мыслью о Пасхе. Но разве неверующим не хочется обновиться? Ради самой жизни, ради умения радоваться ей и ладить с нею? Разве это умение всегда при нас, как, например, проезной или удостоверение водителя?

Радоваться еде, самой незамысловатой, как в детстве когда-то: хрустеть яблоком, хлебать с черным хлебом кислые щи или рассольник. Вставать от стола легким и



веселым, словно и не садился, — это действительно наслаждение!

Какое наслаждение просто читать такое вот описание великолепной еды: "В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутиными в них зонтиками укропа и с рубленой капустой, густо посыпанной анисом, — такая прелесть. Я хватаю щепотками — как хрустит! Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того так все вкусно? Будут варить компот, делать

картофельные котлеты с черносливом, маковый хлеб с красивыми завитушками из сахарного мака, розовые баранки... А жареная гречневая каша с луком да запить кваском! А постные пирожики с груздами, а гречневые блины с луком по субботам, а великая кулебяка на Благовещенье, с вязигой, с осетринкой! А моченые яблоки по воскресеньям... Бублики и сайки, пастила рябиновая, постный сахар — лилия, малиновый, с апельсинчиками внутри. А халва!... все — другое, и много, много радостного". (Иван Шмелев. "Лето Господне").

Идет Великий пост. Он продлится семь седмиц, это 49 дней. Цель поста — духовное очищение постящегося и стяжание благодати Святого Духа. Однако практика поста обнаруживает и его целительное, профилактическое действие для всего нашего организма.

Светлана КУЗНИК.

АКСЕЛЕРАЦИЯ

Маленькие детки — большие бедки

Замечательный педагог и писатель А. Макаренко говорил: "Физиком и математиком быть не всем, а вот матерью и женой, отцом и матерью — всем. Вот почему половое воспитание является если не главнейшим, то очень важным моментом в воспитании детей и подростков". И с этим трудно не согласиться.

Почему именно сейчас так остро встал вопрос полового воспитания и просвещения детей и подростков?

Одна из причин — акселерация, то есть ускорение процессов развития человеческого организма. Особенно процессы акселерации повлияли на сроки начала полового созревания. Посудите сами: если в 50-е годы период созревания у девочек начинался в 14—15 лет, а у мальчиков в 15—16, то сейчас соответственно в 11—12 и в 12—12,5 лет. Вот почему и вводятся должности детских гинекологов.

Раньше 17—18 летний юноша мог еще не иметь достаточного количества зрелых сперматозоидов, способных оплодотворить яйцеклетку. Что же происходит сейчас? Первая поллюция в 12—12,5 лет, первые сперматозоиды появляются уже через полгода или год, то есть уже в 13 лет подросток может стать отцом семейства.

А что же девочки? Раньше на формирование полноценных внутренних органов с момента начала менструации уходило 4—5 лет, то есть лишь к 18—19 годам она уже

была сформирована как взрослая женщина. И это определяло ее влечение и поведение с противоположным полом. И если девушка в 18—19 лет беременела, то она рожала здорового ребенка и сама оставалась здоровой, так как к этому возрасту созрела у нее не только половая система, но и весь ее организм вплоть до клеточного уровня. Весь "строительный материал" ее организма уходил на построение зародившегося ребенка не в ущерб состоянию здоровья женщины.

Что же происходит в век акселерации?

Менструация у девочки начинается в 11—12, а бывает, и в 7—8 лет. На формирование ее внутренних женских органов до взрослого состо-

яния уходит 3—4 года, и в 14—15 лет в кровь начинают поступать гормоны, которые и определяют ее поведение с противоположным полом. Но вся сложность положения девушки-подростка заключается в том, что к 14—15 годам отдельные внутренние органы и системы ее организма еще не достигают полной зрелости, еще не завершено построение и многих клеток организма девочки-подростка.

И если девочка вдруг забеременевает (что нередко происходит в наше время), то эта беременность очень серьезно влияет на ее физическое развитие, на двоих начинает не хватать необходимого "строительного материала". Ребенок вследствие этого недополучает очень мно-

гих необходимых компонентов для своего здорового формирования. Он рождается физически ослабленным или умственно отсталым. Причем умственную отсталость детей при рождении практически определить невозможно, и проявляется она лишь после трех лет, когда на клетки головного мозга приходится основная информационная нагрузка.

Физическое развитие юной мамы тоже страдает. Почему? Да ведь ребенок, развиваясь в чреве мамы, начинает отнимать у нее нужный ему "строительный материал", в результате на время беременности прерывается ее физическое развитие, что, конечно же, сказывается на состоянии здоровья и во время беременности, и после

родов. Вот почему ранние роды часто оборачиваются трагедией и для родившегося ребенка, и для юной мамы. Это трагедия для всего нашего общества.

Мне могут возразить, что всегда на Руси девушки рано выходили замуж, рано рожали детей, и все вроде бы ничего. Давайте обратимся к статистике. Сколько детей, родившихся от 14-летних мам, умерло, или сколько этих 14—15-летних девочек, родивших детей, становились после родов больными?! Современная молодежь может мне и не поверить. Почитайте классику, почитайте русские сказки, в которых рассказывают, как девушку рано выдали замуж, она родила много детей, а потом оказалось, что первый — ду-

рачный, малиновый, с апельсинчиками внутри. А халва!... все — другое, и много, много радостного". (Иван Шмелев. "Лето Господне").

Светлана КУЗНИК.

и явилась в настоящее время причиной необходимости полового воспитания и подготовки наших детей и подростков к семье и браку.

Родившийся ребенок требует очень много и средств, и обычного родительского внимания, а папы и мамы — ученики школы. И это проблема. Но и прерывать уже состоявшуюся беременность тоже не следует, помня о том, что можно на всю оставшуюся жизнь лишиться себя радости материнства, ведь после аборта нередко наступает бесплодие. И это тоже проблема.

А потому, вступая в интимные отношения и не планируя иметь в ближайшее время ребенка, необходимо оберегать себя от преждевременной беременности. Сейчас для этого существует множество безопасных средств для здоровья средств. Их вам грамотно подберет врач-гинеколог.

Алла ИВАНОВА.
Зав. отделением медицинской профилактики областного лечебно-физикультурного диспансера.