

- ЖИЗНЬ БЕЗ ДИСБАКТЕРИОЗА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?
- ЛЕЧЕНИЕ ИППОТЕРАПИЕЙ
- ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Климакс в переводе с греческого означает «ступень». В этот непростой период жизни почти у каждой женщины начинаются проблемы со здоровьем. У редких женщин климакс протекает легко и незаметно, у 70 процентов значительно снижается качество жизни. Все дело в том, что в этот период начинает постепенно угасать функция яичников. Женские половые гормоны оказывают значимое влияние на все органы и системы женского организма, и гормональный сбой приводит к различным климактерическим расстройствам. Первыми возникают так называемые ранние нарушения – приливы жара к лицу, потливость, перепады настроения, бессонница.



РАЗГОВОР  
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ЖЕНСКАЯ «ОСЕНЬ ЖИЗНИ»



— Ольга Вячеславна, когда можно говорить о наступлении климакса в жизни женщины?

— Средний возраст наступления климакса — 51 — 53 года, но уже после 45 лет у женщины начинается переходный период к менопаузе. В это время нарушается ритм менструаций, изменяется их характер. Они становятся либо скудными, либо, наоборот, обильными. Появляются ранние климактерические расстройства. Со временем менструации прекращаются совсем. Этот период и называется менопаузой, то есть менопауза — это последняя менструация в жизни женщины.

Существует также ранний климакс, когда климактерические расстройства появляются от 40 до 45 лет. О преждевременной менопаузе говорят, когда она наступает до 40 лет. Молодые женщины с ранней и преждевременной менопаузой входят в группу повышенного риска по раннему развитию сердечно-сосудистых

**Помочь женщине мягче вступить в климактерический период можно. Вот уже десять лет этим занимаются специалисты городского центра «Здоровье женщин пограничного возраста». О климактерических проблемах мы беседуем с врачом-гинекологом этого центра Ольгой Вячеславной ИВАНОВОЙ.**

заболеваний (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и развитие атеросклероза).

— От чего зависит характер протекания климакса? Почему одни женщины переходят в этот период жизни легко, а другие с тяжелыми переживаниями и болезнями?

— Однозначно ответить на этот вопрос сложно. Как показывает практика, у женщин, имеющих вредные привычки (курение, алкоголь), а также злоупотребляющих кофе климакс протекает тяжелее. Нелегко он проходит и у женщин с нестабильной нервной системой, а также имеющих некоторые гинекологические заболевания. Важная роль отводится наследственности. Если у матери климакс протекал тяжело и наступил преждевременно, то и у дочери скорее всего будет та же проблема.

— Зависит ли климакс от состояния здоровья самой жен-

щины, ведь в этот период обостряются все хронические болезни, которые дремали до этого времени в организме?

— Безусловно, зависит. Но одной из причин являются гормональные нарушения. Если в пубертатный период (половое созревание) говорят о гормональном взрыве, то климактерические расстройства наступают в результате того же взрыва, но только в обратную сторону. Рецепторы (чувствительные клетки) к женским половым гормонам находятся в различных органах и системах: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, мочеполовой, коже. Именно поэтому в климактерии появляются такие симптомы, как нестабильное артериальное давление, боли в суставах, костях, выпадение волос, ломкость ногтей, морщины, постепенное увеличение массы тела, нарушение жирового, углеводного обмена. Средневременные расстройства, которые проявляются через 3 — 5 лет после наступления менопаузы, — это недержание мочи при кашле, снижение либидо и другие урогенитальные расстройства. Поздние нарушения (осложнения) — это сердечно-сосудистые и остеопороз. Бесконечные хождения по врачам не приносят облегчения. Возникает замкнутый круг, из которого женщина самостоятельно выбраться не может.

— Как вы работаете с этими женщинами?

— Наша задача заключается в том, чтобы помочь женщине перейти к новому этапу жизни безболезненно, выявить все факторы

риска. Современным методом лечения климактерии является заместительная гормональная терапия, которая улучшает качество жизни женщины (физическое, психологическое) и предотвращает развитие заболеваний, связанных с гормонодефицитом (сердечно-сосудистые и остеопороз). Заместительная гормональная терапия не делает женщину моложе, но позволяет чувствовать себя молодой. Она не нарушает естественных процессов в организме, а просто помогает пережить гормональную перестройку. В среднем такое лечение может длиться от года до пяти лет и более. В тех случаях, когда у женщины есть противопоказания для данного вида терапии, мы предлагаем комплексную негормональную терапию, которая включает в себя фитолечение, витаминотерапию, физиолечение и т. д.

— В каком возрасте женщина может обратиться за помощью в ваш центр?

— Возраст наших пациенток от 40 лет, и чем раньше обратится женщина при проявлении первых признаков климакса, тем большим будет эффект от терапии. Особенностью центра является наличие различных специалистов: гинеколога-эндокринолога, терапевта, эндокринолога общей практики, психолога, что позволяет комплексно в целом оценить здоровье женщины пограничного возраста и индивидуально подобрать для каждой современные методы лечения климакса и его поздних осложнений.

Окончание на 2-й странице.

### НЕ ЗАБУДЬТЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Наша территория является природным очагом клещевого энцефаломелита. По данным Роспотребнадзора г. Челябинска, в этом году 3200 жителей нашего города обратились в лечебные учреждения по поводу укусов клещом, из них 685 детей. На конец сентября 2007 года число заболевших клещевым энцефалитом составило 30 человек.

Клещевой энцефалит — это острое вирусное заболевание, характеризующееся поражением головного и спинного мозга с развитием парезов и параличей. Переносчиками вируса являются иксодовые клещи. Они заражаются вирусом от теплокровных животных (от мелких грызунов до крупного рогатого скота) во время кровососания. Клещи сохраняют и передают возбудителя болезни следующим поколениям.

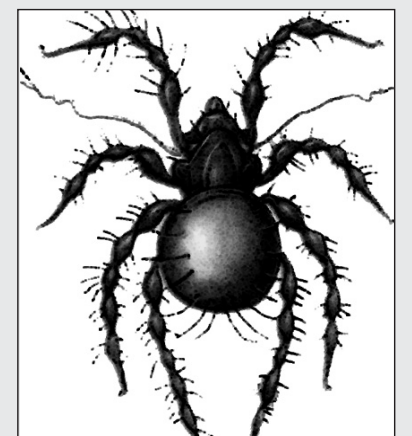
Отмечаются колебания уровня заболеваемости по годам. Ученые связывают их с метеорологическими условиями, с численностью мышевидных грызунов, с эпидемиологическими процессами в природных очагах и т. д.

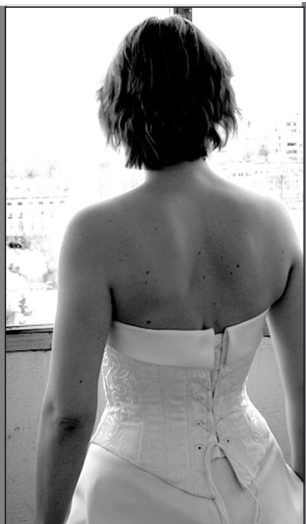
Подъем заболеваемости в городе Челябинске отмечался в 2005 году, когда число людей, пострадавших от укусов клещей, составило 5131. В последующие два года наблюдался спад уровня заболеваемости. Однако в 2008 году медики ожидают повышение активности клещей, значит, число заболевших снова увеличится. Восприимчивость людей к энцефалиту всеобщая. Болезнь поражает население любых возрастных групп. Заболевание протекает тяжело и часто приводит к инвалидизации. Перенесенное заболевание не дает пожизненного иммунитета.

Это заболевание можно предотвратить, и тогда лето будет радостным и беззаботным. Самый эффективный способ избежать этот недуг — своевременная вакцинопрофилактика. Курс состоит из трех прививок. Прививки можно делать и детям уже с 6-месячного возраста. Полный курс вакцинации состоит из 3 инъекций. Первую прививку лучше сделать в осенние месяцы, октябре или ноябре, вторую весной. Третью через 12 месяцев. Затем каждые три года однократно.

Каждый знает, что любое заболевание лучше предупредить, чем лечить. Позаботиться о себе необходимо каждому, и тогда никакой клещ не сможет помешать насладиться летним отдыхом.

Н.С. КАЗАНЦЕВА,  
врач ГЦМП.





## ЖЕНСКАЯ «ОСЕНЬ ЖИЗНИ»

Окончание,  
Начало на 1-й странице.

— Как можно попасть к вам на прием?

— Мы консультируем женщин по направлению гинеколога или другого специалиста с определенными видами обследования. Прием ведется по записи в удобное для женщины время, что позволяет избежать неприятного стояния в очередях.

Для повышения информированности женщин у нас работает школа, на занятиях которой можно получить необходимые знания о климаксе и его осложнениях, о принципах рационального питания, здоровом образе жизни.

Важно помнить, что качество жизни женщины в период менопаузы во многом зависит от нее самой. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия придется приложить определенные усилия. Следует несколько изменить привычный образ жизни: питание, физическую активность и т. д.

**Вот несколько полезных советов:**

■ Отдыхайте чаще, не переутомляйтесь.

■ Больше двигайтесь, гуляйте, занимайтесь физкультурой.

■ Не употребляйте алкоголь, не курите.

■ Следите за питанием: ограничьте жирное, сладкое, мучное. Уменьшите калорийность рациона, включайте в питание продукты, богатые кальцием и витаминами. Ограничьте продукты, содержащие много жиров: сливочное масло, маргарин, майонез. Растительное масло хотя и содержит более полезные ненасыщенные жиры, все же очень калорийно. Пищу готовьте на пару и тушите, а не обжаривайте на подсолнечном масле. Следует ограничить употребление свинины, жирных сортов говядины и баранины, колбасных изделий, сосисок, сарделек, копченостей, мясных деликатесов, субпродуктов (печени, почек, мозгов), жирных сортов сыра, молочных продуктов с жирностью более 1,5 процента, икры морских рыб.

■ Своевременно обращайтесь к специалисту.  
**Ж. КИСЕЛОВА.**

Сегодня, пожалуй, не найти человека, который бы не слышал о дисбактериозе. Огромную роль в этом сыграла телевизионная реклама лекарственных и пищевых средств его профилактики

**ДИСБАКТЕРИОЗ** — состояние, при котором меняется качественный и количественный состав микрофлоры различных полостей организма человека, прежде всего желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Причины развития дисбактериоза — неправильное питание (главный провоцирующий фактор), неблагоприятная экологическая обстановка, психоэмоциональные стрессы. Также дисбактериоз возникает у большинства больных с заболеваниями ЖКТ, острыми кишечными инфекциями, аллергиями, болезнями почек, другими воспалительными заболеваниями. Причинами дисбактериоза могут быть также эндокринные заболевания и злокачественные новообразования. И это еще не весь набор каждодневных неблагоприятных факторов жизни жителя любого крупного города. Если добавить к этому химио-, антибиотико-, гормональную или лучевую терапию, то становится понятным, почему дисбактериозу в той или иной степени подвержено все население.



# ЖИЗНЬ БЕЗ ДИСБАКТЕРИОЗА: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

**Ч**то же делать? Есть ли реальная возможность для людей избавиться от дисбактериоза?

Сейчас не вызывает сомнения тот факт, что функцию и состояние каждого отдела желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) — от ротовой полости до толстой кишки — во многом определяют качественный и количественный состав присутствующих в них микроорганизмов, находящихся в состоянии динамического равновесия с разнообразными факторами внешней среды. Только в толстом кишечнике человека изучено более 500 видов различных микроорганизмов, большую часть которых составляют бифидобактерии (до 95 процентов) и лактобактерии (до 6 процентов). Полезные бактерии ЖКТ участвуют во всех жизненно важных процессах, происходящих в организме. Лактобактерии подавляют гнилостные и гноеродные условно-патогенные микроорганизмы, а также возбудителей острых кишечных инфекций; продуцируют ферменты, витамины и вещества с антибиотической активностью естественного происхождения, осуществляя защитную и иммуномодулирующую функцию. Бифидобактерии регулируют перистальтику; также участвуют в синтезе витаминов (прежде всего группы В); способствуют всасыванию через стенку кишечника микро-, макроэлементов и других необходимых веществ. То есть управляют процессами пищеварения и обеспечивают формирование качественного стула. Состав кишечной микрофлоры достаточно индивидуален и формируется в первые месяцы жизни ребенка. Важнейший фактор ее формирования — естественное вскармливание, так как женское молоко содержит ряд веществ (так называемые «бифидус-факторы»), которые способствуют заселению кишечника отдельными видами «бактерий жизни» в определенных количествах. Даже незначительные неблагоприятные изменения в организме ребенка в первые дни жизни, особенно патологические состояния ЖКТ, способны вызвать тяжелые, трудно исправимые в дальнейшем нарушения биосреды кишечника.

Период младенчества является периодом закладки определенного состава бактерий. Именно эти бактерии — «бактерии жизни» — будут в дальнейшем определять работу бактериального сообщества на протяжении всей жизни. Если у роженицы дисбактериоз, то высока вероятность того, что ребенок, продвигаясь по родовым путям, вынесет на себе патогенную флору. Поэтому крайне важно еще в период беременности профилировать дисбактериоз и укреплять иммунитет, ведь у взрослых факторов, угнетающих нормофлору, еще больше (неправильное питание, плохая экология, психологические стрессы).

При дисбактериозе страдают все органы и системы организма, так как патогенные и условно-патогенные бактерии нарушают процессы всасывания биологически активных веществ (аминокислоты, витамины, углеводы и т. д.), а продукты метаболизма и токсины этих вредных микроорганизмов, прежде всего азотсодержащие (аммиак, скатол, индол и т. д.), попадая в кровоток и повышая нагрузку на печень и почки, нарушают нормальную работу ЖКТ, усиливают симптомы интоксикации организма. Это отражается прежде всего на иммунитете человека, на его общем самочувствии, состоянии кожных покровов. Конечно, от дисбактериоза сразу не умирают, но он способствует ускорению этого процесса.

Чтобы этого не случилось, необходимо правильно питаться. То есть питаться и лечиться одновременно. Сегодняшняя ситуация такова: сначала неправильно питаемся, а потом лечимся от этого неправильного питания. Возникает порочный круг, причем постоянно суживающийся, с последствиями вплоть до летальных. В настоящее время для коррекции дисбактериоза наиболее широко применяются биопрепараты и пищевые продукты, содержащие живые микроорганизмы, положительно влияющие на состав кишечной микрофлоры, так называемые пробиотики. Пробиотики — это живые микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, которые благотворно воздействуют на орга-

низм человека, в большей степени путем оздоровления желудочно-кишечного тракта.

Сейчас активно используют две основные группы пробиотиков: лиофилизированные (высушенные) бактерии и жидкие формы в виде лекарственных средств и пищевых продуктов.

Лиофилизированные препараты прекрасно хранятся месяцами. Однако после высушивания бактерии ослаблены и плохо приживаются в кишечнике. Им требуется 8 — 10 часов для перехода от анабиоза к активному состоянию. А в течение этого времени значительная их часть уже выведется из кишечника естественным путем. Биокоррекция сухими пробиотиками не обеспечивает заметного положительного результата. В то время как терапия живыми бифидо- и лактобактеринами в мегадозах (от чайной до столовой ложки в зависимости от возраста) является наиболее эффективным.

**Жидкая форма имеет ряд преимуществ:**

■ **во-первых**, бактерии находятся в биологически активном состоянии и начинают работать с первых минут попадания на слизистую рта. Они устойчивы к желудочному соку, желчи, антибиотикам и к конкуренции со стороны прочих микроорганизмов;

■ **во-вторых**, жидкие формы содержат живые бактериальные клетки в высоком титре (концентрации) и, что самое важное, разнообразные продукты метаболизма. А это более ста биологически активных веществ (низкомолекулярные пептиды и аминокислоты, витамины, ферменты и т. д.);

■ **в третьих**, обладая высокой кислотностью и антибиотической активностью, живые бактерии подавляют рост гнилостной и газообразующей микрофлоры в кишечнике.

Это обеспечивает полное восстановление микрофлоры, повышает иммунитет, а следовательно, все формы защитных систем организма, в том числе работающих против вирусов и онкогенных процессов.

Биокорректоры при наличии какой-либо болезни или диагноза «дисбактериоз» принимаются достаточно долго и в значительном количестве,

так как приживаемость любой полезной бактерии невысока. «Бактерии жизни» способны снять острые симптомы и помочь нашим собственным бактериям. Но для строительства и питания собственной микрофлоры необходимы прежде всего метаболиты, находящиеся в нужном ассортименте только в жидкой форме. Поэтому каждый год необходимо 2 — 4 лечебно-профилактических курса жидких бифидо- и лактобактеринов. Причем лучше проводить их одновременно с назначенными врачом курсами какой-либо другой (основной) лекарственной терапии, а не после этого лечения, как принято сейчас.

Жидкие формы в мегадозах — это высокоэффективные микробные биокорректоры. И если их высушить, то получатся всем известные менее эффективные сухие бифидо- и лактобактерины. Кстати, все жидкие формы бифидо- и лактобактеринов — это БАДы (как, впрочем, и все витамины), и это тот редкий случай, когда БАД эффективнее лекарственного средства.

Наибольший эффект дает комплексный прием жидких бифидо- и лактобактеринов, причем раздельный, например, лакто — утром, бифидо — вечером. Для профилактики достаточно 10 — 14 дней приема.

Таким образом, жидкие формы бифидо- и лактобактеринов на сегодняшний день являются самым мощным средством устранения любых погрешностей питания и медикаментозного лечения. Они позволяют быстро восстановить нормальную микрофлору, устранить дефицит витаминов, микроэлементов и укрепить иммунитет. А в этом крайне нуждаются больные, перенесшие оперативное вмешательство, химио- и лучевую терапию, лечение антибиотиками, страдающие от нарушения работы желудочно-кишечного тракта и других систем организма, беременные женщины и дети, ВИЧ-инфицированные и люди с ослабленным иммунитетом, мужчины и женщины работоспособного возраста, пожилые люди и все те, кто хочет быть здоровым.

**А.КАЗАКОВ,**  
врач-микробиолог, к.м.н.,  
заслуженный изобретатель РФ.



**Л.А. ПЛЕХАНОВ,**  
главный детский невролог  
города, доктор  
медицинских наук.

# ИППОТЕРАПИЯ

**И**сследователи, изучающие взаимодействие между людьми, животными и естественной средой, находят очень сложным переоценить значение животных в жизни людей где бы то ни было. Количество животных в любом обществе впечатляет. Так, например, количество собак в США равняется 55 миллионам, а количество кошек — 60 миллионам.

Значение животных для самочувствия людей становится все более очевидным. Это особенно заметно, если осознать, что еще никогда прежде такое количество людей не было лишено здоровых взаимоотношений с окружающими. Большинство родителей работает зачастую далеко от дома, а дети в основном проводят время в детском саду, школе, а дома чаще всего смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Это приводит ко все возрастающему числу депрессий, стрессовых состояний, одиночества и к различным заболеваниям у значительной части нашего общества.

В этой ситуации, считают многие психологи, психотерапевты и неврологи, может помочь общение с животными и основанная на этом терапия. Среди такой терапии одно из определенных особых мест занимает иппотерапия.

Иппотерапия — лечебная верховая езда, один из многих методов натуртерапии и анималотерапии (т. е. лечения с использованием природных факторов, животных, рыб, пресмыкающихся и т. д.). Для такой терапии нужны не только специально подготовленные животные, но и особо обученный персонал. В идеале в ней принимают участие тренер или дрессировщик, врач (или в крайнем случае медработник со средним медицинским образованием) и психолог. Говоря об иппотерапии, необходимо иметь в виду анималотерапию в целом.

Анималотерапию часто называют нетрадиционным методом, который тем не менее имеет давнюю историю. Так, в еще только формирующемся первобытном обществе, вера в могущество животного-тотема заставляла людей соблюдать определенные нормы и правила, регулировала общение и являлась одним из источников благополучия и покоя. Священные амулеты носили на теле как символ покровительства и успеха; ритуальные танцы помогали снять злость, агрессивность после неудачной охоты или, напротив, подзарядиться энергией; обращенные к могущественному животному заклинания и причитания над больным человеком или рожавшей женщиной — все это отчасти прообразы анималотерапевтических приемов.

Подобное отношение людей к животным способствовало расширению возможностей эмоционального реагирования на страхи, агрессивность, чувство беспомощности и одиночества, снимало психическое напряжение, позволяло переживать изменения и искать ресурсы в самих себе, давало успокоение и уверенность. Можно сказать, что животные и их символы были одними из первых психотерапевтов, оказывали психологическую помощь человеку.

Известно, что еще древние целители рекомендовали при неврозах холодной души, ходьбу босиком и езду на

лошади. В V веке до н. э. Гиппократ заметил влияние окружающей природы на человека и говорил о пользе лечебной верховой езды. Он же отмечал, что кроме общеукрепляющего эффекта наблюдается и психологический эффект занятий верховой ездой. Он советовал ездить верхом меланхоликам, поскольку это освобождает человека от «темных мыслей» и вызывает «мысли веселые и ясные». При этом древнегреческий ученый придавал особое значение «ритмичному и плавному движению» лошади. Сохранились документы, свидетельствующие о том, что уже в 1792 году в больнице для душевнобольных в Йорке (Англия) животные использовались как часть терапевтического процесса. Больные об-

- чувство неполноценности,
- враждебность.

В эксперименте сравнивались результаты в семьях, где было какое-либо животное (собака, кошка, хомяк, попугай и т. д.), и в семьях, где животного не было. Оказалось, что в первой группе двое из каждых трех протестированных десятилетних подростков воспринимают семейную обстановку как благоприятную, в то же время практически все их сверстники (98 процентов) из второй группы как неблагоприятную. Тревожность и конфликтность в семьях, где содержатся животные, также оказалась существенно ниже, чем в семьях, где животных нет. В семьях, где есть животные, процент детей с относительно высокими показателями чувства неполноценности и враждебности оказался вдвое ниже, чем в семьях, где животных не содержат.

Не случайно, когда в семье сложились отчужденные отношения, психотерапевты иногда рекомендуют заве-

Большую роль взаимодействие с миром природы играет в школах-интернатах для детей, лишенных родителей. Во взаимодействии с любимым животным депривированный ребенок получает соответствующий коммуникативный опыт, который порой другим путем он получить не может. Как показывают наблюдения, ребенок, обладающий каким-либо животным, реально повышает свой статус среди сверстников. Проблемы, возникающие в связи с его содержанием, становятся катализатором общения с другими детьми и взрослыми, что также способствует реабилитации депривированного ребенка.

■ **Функция удовлетворения потребности в компетентности.**

Потребность в компетентности, выражаемая формулой «я могу», является одной из важнейших потребностей человека. Люди очень комфортно чувствуют себя в ситуациях, в которых компетентны, и очень



щались с ними, ухаживали за ними, и было отмечено положительное влияние подобных методов на поведение людей и эффективность лечения.

Анималотерапия и иппотерапия как элемент анималотерапии выполняет ряд важных функций:

■ **Психофизиологическая функция.** Взаимодействие с животными может снимать стресс, нормализовывать работу нервной системы, психики в целом. Например, американским врачом А.Кэтчером измерялось давление крови у владельцев собак, когда они читали неинтересный текст и играли, возились, беседовали со своими любимцами (что должно было, в принципе, повысить давление). Но во втором случае давление всегда оказывалось ниже, хотя возня бывала иногда довольно бурной.

■ **Психотерапевтическая функция.** Взаимодействие людей с животными может существенным образом способствовать гармонизации их межличностных отношений. Так, латвийским психологом Е.В. Антоновой с помощью методики «Рисунок семьи» изучалось влияние домашних животных на восприятие ребенком психологического климата в семье. Эта методика позволяет диагностировать пять так называемых симптомокомплексов:

- благоприятная семейная ситуация,
- конфликтность,
- тревожность,

сти, например, собаку. Как отмечала Э.Кейн, у супругов, которые вообще не имели общей темы для разговоров, появлялась возможность общаться друг с другом по поводу своего питомца. Такая совместная деятельность начинала определять их межличностные отношения: постепенно от разговоров о собаке они переходили к разговорам о самих себе.

■ **Реабилитационная функция.** Контакты с животными и растениями являются тем дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, который может способствовать как психической, так и социальной ее реабилитации.

Показательно, что стремление к взаимодействию с миром природы особенно проявляется у людей, подвергнутых тому или иному виду депривации. Исследование, проведенное американским ученым М.Робином и его сотрудниками, в котором принимали участие около 500 подростков как из благополучных семей, так и находящихся в исправительных заведениях и психиатрических лечебницах, показало, что среди школьников 29 процентов называют свое любимое животное «единственным существом, которое можно любить». В то же время среди подростков из исправительных заведений таких оказалось 47 процентов, а среди пациентов психиатрических больниц 61 процент. Двум из трех подростков с психическими отклонениями животные дают, что не могут дать люди.

дискомфортно в тех, где некомпетентны, вплоть до того, что стараются его избежать. Чем большее количество сфер деятельности «отмечено» его компетентностью, тем выше самооценка человека, благоприятнее «образ Я». Не случайно для подростков характерна частая смена увлечений, знакомых: происходит своеобразное «примеривание» разных видов деятельности в поиске тех, в которых они могут быть компетентными. Взаимодействие с миром природы может являться дополнительным каналом удовлетворения этой потребности, позволяет существенно повысить самооценку и тем самым благоприятно влияет на людей, имеющих трудности в социальной адаптации.

■ **Функция самореализации.** Как показали исследования психологов А.Маслоу, А.В.Петровского и других, одной из важнейших потребностей человека является потребность в реализации своего внутреннего потенциала, потребность быть значимым для других, представленным в их жизни и в их личности. Невозможность самореализации приводит к глубочайшему личностному кризису.

Взаимодействие с природой позволяет опосредованно удовлетворить эту потребность. Когда ребенок занимается созданием целой системы живых организмов, например, устраивает аквариум, он выступает в роли творца, «вершителя судьбы», определяя, как, кого и с кем разместить в аквариу-

ме, что и когда заменить и т. п., ребенок создает «свой мир», мир, в котором он сам обладает абсолютной властью. Не находя возможности самореализации в социальном взаимодействии, он реализуется в созданном им собственном мире.

■ **Функция общения.** Одна из важнейших функций, которую могут осуществлять животные и даже растения в процессе взаимодействия человека с ними, — это функция партнеров общения.

В исследовании, проведенном шведским психиатром Л.Торкеллоном, в котором опрашивалось более четырех тысяч владельцев собак, были получены следующие результаты. 98 процентов обследованных доверяют животным свои тайны и даже подробности интимной жизни. Около 60 процентов признались, что обсуждают с ними свои проблемы, как с советниками или исповедниками. 48 процентов относятся к ним как к судьям или моральным авторитетам. 90 процентов владельцев уверены, что собака чувствует их настроение и прекрасно знает, счастлив ли хозяин в этот момент или болен, или грустит о чем-то. Почти 60 процентов людей отмечают день рождения своего подопечного животного, а каждый второй хранит его фотографию в портмоне, семейном альбоме или вешает портрет своего любимца на стену. Иппотерапия — метод психосоматической терапии, цели и задачи которой — помочь достижению двигательной, психологической независимости и сделать человека способным приспособиться к новым, изменяющимся обстоятельствам. Можно сказать, что к настоящему времени ученые изучили факторы влияния движущейся лошади на организм всадника и пришли к выводу, что область применения лечебной верховой езды очень широка. Иппотерапия применима при нарушениях двигательной сферы, поражении органов чувств, психических заболеваниях, особенно таких, как шизофрения и эпилепсия, аутизм, при умственной отсталости, послеоперационной реабилитации, различных нарушениях социальной адаптации, девиантном поведении, ЗПР, афазии. Другие болезни, при которых действенна иппотерапия, — потеря слуха или зрения, рассеянный склероз, полиомиелит, ДЦП.

Успех иппотерапии связан с несколькими факторами. Во-первых, лошадь восприимчива ко многим эмоциональным реакциям человека. Для нее не столь важны слова, обращенные к ней, сколько интонация, с которой они произносятся. Для лошади значимы внешний вид человека, его походка, жесты. У этого животного хорошая память, оно способно вырабатывать привычку. Ее поведение достаточно предсказуемо. Следовательно, хорошо подготовленная лошадь может давать всаднику ощущение стабильности. Это ощущение — основа для снятия страхов у детей. Особенно у тех, чье восприятие картины мира нарушено.

Важную роль в снятии страхов играет доверие. Доверяя лошади, всадник полагается на то, что она справится с теми изменениями в среде, которые неизбежно возникают и с которыми сам всадник пока справиться не в состоянии.

Человек, скачущий на лошади, попадает как бы в другую систему координат: ему постоянно приходится искать равновесие. Примерно так же, как он это делал, когда учился держать голову, сидеть, стоять и ходить. Лошадь становится его проводником в поисках чувства равновесия в изменяющихся условиях. Она является одновременно и средообразующим фактором, и существом, помогающим адаптироваться к этой же среде. Можно предположить, что нечто похожее происходит с только что родившимся ребенком, попадающим в совершенно новую среду.

**Окончание на 4-й странице.**



# КРАСИВА ЛИ ОСАНКА?

**О**санка — это привычное положение тела в покое и в движении. Стержнем ее служит позвоночник. Его можно сравнить с мачтой, которую в вертикальном положении удерживают многочисленные растяжки. Позвоночный столб удерживается короткими и длинными мышцами, идущими от позвоночника к черепу, ребрам, лопаткам, тазу. Поэтому важно, чтобы мышцы спины напрягались с обеих сторон равномерно. Способность позвоночника совершать разнообразные движения определяется благодаря его четырем естественным изгибам, которые предохраняют внутренние органы и головной мозг от толчков и сотрясений, обеспечивают амортизацию тела во время движения. С первым криком, вздохом у ребенка начинается формироваться в грудном отделе изгиб кзади — грудной кифоз. В возрасте двух месяцев, когда малыш самостоятельно удерживает голову, в шейном отделе позвоночника образуется изгиб кпереди (лордоз) — шейный. Во втором полугодии жизни у ребенка образуется третий изгиб кпереди в поясничном отделе позвоночника. Это позволяет ребенку принимать вертикальное положение — сесть и встать на ноги. С четвертым изгибом, дугой кзади мы рождаемся. Этот изгиб предотвращает выпадение внутренних органов при натуживании.

**Впервые встречаясь с человеком, мы обращаем внимание не только на его лицо, но и на походку, позу, осанку. Правильная осанка — это стройность тела, плавность в движениях, здоровье и красота. Приступать к ее формированию необходимо с первых дней после рождения малыша. Осанка оказывает прямое воздействие на здоровье ребенка. Она создает условия для нормального роста и функционирования внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и всего организма, способствует гармоничному развитию человека. Правильная осанка делает фигуру красивой, походку грациозной.**

**Что же такое осанка?**



ворит о нарушении осанки.

**Различают следующие виды нарушений осанки:**

**Плоская спина:** физиологические изгибы позвоночника развиты слабо. Сбоку такой позвоночник имеет вид прямой линии. В этом случае из-за слабости мышц спины у ребенка наступает быстрая усталость, ему трудно удерживать тело в одном положении и приходится постоянно его менять.

■ **Плоско-вогнутая спина,** при которой шейный и грудной изгибы выражены слабо, а поясничный значительно выдается вперед.

■ **Круглая спина:** увеличены изгибы во всех отделах позвоночника. живот выдается вперед.

■ **Сутулость:** при этом у ребенка значительно выражена грудная кривизна позвоночника, плечи сильно сведены вперед.

Дефекты осанки мешают хорошему дыханию, это отрицательно сказывается на состоянии всего организма. Дети с нарушениями осанки склонны к бронхитам, воспалениям легких. Ослабленные мышцы живота плохо удерживают в нужном положении желудок и кишечник, что приводит к нарушению пищеварения. У девочек плохая осанка нарушает развитие внутренних половых органов, а это опасно для будущей матери. Нарушения осанки отражаются и на состоянии нервной системы. Появляется замкнутость, раздражительность, плаксивость. Ребенок с плохой осанкой чувствует себя неловким, стесняется принимать участие в играх сверстников.

**Как определить, есть ли у ребенка нарушения осанки?**

Для того, чтобы оценить состояние позвоночника, нужно попросить ребенка встать спиной к стене так, чтобы при этом затылок, лопатки, ягодицы, пятки касались вертикальной поверхности. Затем измеряем расстояние между поясницей и стеной, оно не должно превышать 1—2 сантиметра. Затем нужно посмотреть на стоящего прямо ребенка спереди. Следует обратить внимание на симметричность правой и левой сторон туловища — расположения линии плеч (надплечий), треугольников талии, выступающих тазовых костей (по бокам живота).

При осмотре сзади проверяется симметричность углов лопаток, нижнего края ребер, ромбовидного образования крестца.

Правильная красивая осанка не дается человеку от природы, а формируется с первых дней жизни ребенка. В детском возрасте позвоночник гибок и податлив, а мышцы недостаточно развиты. Слабые мышцы не могут удержать позвоночник в прямом положении, спина становится круглой, а человек сгорбленным. Существует прямая зависимость между хорошей осанкой и правильным двигательным режимом. Утро каждого ребенка должно начинаться с зарядки. Минимальная продолжительность занятий оздоровительной или специальной гимнастикой — 20 минут. Упражнения утренней гимнастики помогают укреплять мышцы спины, живота, выпрямляют позвоночник. Они

способствуют лучшему снабжению мышц кислородом и питательными веществами, а это непременно условие для их развития.

Регулярная смена горизонтально-го и вертикального положений обеспечивает правильный обмен веществ в межпозвоночных дисках, нормализует тонус мышц спины. Поэтому ребенку лучше после занятий в школе лечь отдохнуть на 1—1,5 часа. Спать лучше на жестком матраце с небольшой подушкой, лежа на спине или на боку, но не свернувшись калачиком.

Организовать рабочее место ребенка необходимо так, чтобы мебель соответствовала росту и возрасту.

Высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 сантиметров. Высота стула такой, чтобы бедро и голень при сидении составляли прямой угол.

Задача взрослых — научить малыша правильно сидеть, стоять и ходить. За партой или столом сидеть прямо, слегка наклонившись вперед, между краем стола и грудью свободно проходит кисть руки, предплечья симметрично и свободно без напряжения лежат на столе. Сидеть не на краешке стула, а полностью занимать сиденье для равномерной нагрузки на обе половины таза. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 45 минут.

При ходьбе голова держится прямо, плечи и колени не сгибаются, стопа ставится прямо, сначала земля касается пятки, пальцы при этом не нужно тянуть, а только приподнимать. Не рекомендуется носить портфель в одной руке, в начальной школе лучше иметь ранец. Его тяжесть распределяется равномерно на все тело. Привычка стоять, переносить тяжесть тела на одну ногу, может привести к искривлению позвоночника.

Полноценное, разнообразное, в соответствии с возрастом питание способствует нормальному развитию мышц и скелета.

Большое значение для формирования правильной осанки имеет двигательная активность. Ребенку необходимо много гулять, бегать, прыгать, потому что позвоночник удерживается только сильными мышцами и связками, а они станут такими только в результате длительной и интенсивной нагрузки.

Родителям важно осознать, что нарушения осанки склонно к прогрессированию и может привести к развитию сколиоза и образованию реберного горба. Лечить запущенное заболевание очень трудно, поэтому при обнаружении первых признаков нарушения осанки следует сразу же обращаться к врачу-ортопеду.

Помните: красивая осанка — это признак и залог здоровья.

**Н.С.КАЗАНЦЕВА,**  
врач ГЦМП.

## ИППОТЕРАПИЯ

**Окончание. Начало на 3-й странице.**

Взаимодействие всадника с лошадью позволяет снять у ребенка неловкость, связанную с характером заболевания. Все движения становятся адекватными, нужными. Таким образом, у ребенка проходит страх перед своей неуклюжестью и, как следствие, уменьшается мышечное напряжение.

Иппотерапия обеспечивает развитие чувства собственной значимости и силы, когда пациент с ограниченными физическими возможностями извлекается от механической поддержки инвалидного кресла или костылей и способен передвигаться на сильном животном. Лошади также используются в психотерапии для повышения самооценки людей и улучшения социальной компетентности, мобилизации внимания, снятия депрессивного фона настроения и при многих других проблемах.

Для успешного проведения иппотерапии необходимо учитывать специфику проблем клиента, соблюдать индивидуальный подход, а также помнить об ограничениях в применении данного вида терапии. Однако перечень противопоказаний незначителен и касается в основном острого периода течения любого заболевания. К особым противопоказаниям относятся остеопороз и низкая свертываемость крови у пациентов. Абсолютными противопоказаниями к занятиям иппотерапией являются гемофилия, ломкость костей и заболевания почек. Все остальные относительны: можно заниматься даже при аллергии на лошадиную шерсть.

В мире существуют различные школы иппотерапии: английская, французская, немецкая и т. д. Каждая из школ имеет свои особенности в методиках проведения занятий, упражнениях, применяемых при лечении, технической оснащённости. Российская школа только возрождается и находится на стадии «болезни роста».

В любом случае аналотерапия: иппотерапия, дельфинотерапия, канистерапия (использование в лечении собак) и др. виды натуротерапии сегодня являются востребованными и популярными. Главным принципом любой терапии является принцип «Не навреди», поэтому я хотел бы заострить свое внимание на том, что аналотерапия должна выполняться обученными врачами и инструкторами, знающими причину и механизмы заболевания, а также может являться одним из компонентов комплексной терапии, необходимой при лечении тяжелых недугов. В любом случае посоветуйтесь с вашим лечащим врачом о необходимости, месте и условиях проведения любой аналотерапии, а также о том, какие цели и задачи она должна преследовать у данного конкретного пациента.

## ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Человек с гипертонической болезнью вынужден менять стиль своей жизни, и это прежде всего касается питания. Знаменитый доктор Г.Ф.Ланг сказал: «...несомненно, в лечении гипертонической болезни большое значение имеет диетотерапия в самом широком смысле слова». Современные исследования выявили, что существуют диеты и продукты, которые могут предупредить сердечно-сосудистые заболевания, а при наличии замедлить их прогрессирование. Чтобы улучшить свое состояние при гипертонии, необходимо изменить структуру питания: заменить твердые животные жиры на растительные масла, лучше оливковое; увеличить потребление омега-3 жиров; употреблять больше овощей и фруктов (не менее 600 г в день), орехи, сухофрукты, мучные изделия и хлеб из муки грубого помола, отруби. В некоторых публикациях по питанию рекомендуется снижать потребление жиров. Но простое снижение жиров в рационе питания не улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Доказан благоприятный эффект повышения содержания



### ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА

жания в рационе омега-3 жиров. Эти жиры обладают антиаритмическим действием, в результате чего на 15 процентов снижается частота сердечно-сосудистых нарушений у пациентов, уже получающих кардиопротективные препараты. Вывод прост: вводите в рацион блюда из рыбы. Не обязательно рыба

должна быть дорогой, простые сорта океанической рыбы содержат в себе больше омега-3, чем осетрина, семга, форель и др. Достаточно 2 раза в неделю съесть блюдо из сайры, свежемороженой селетки, скумбрии, морского окуня, трески. Предпочтительнее готовить ее на пару или тушить с овощами. Например, с картофелем и луком или с морковью и луком и др. Очень важно снизить потребление вареной соли. Во многом это вопрос привычки. Вполне возможно каждому приучить себя есть недосоленную пищу, заменив ее специями (перец, базилик, шафран, душица, бадьян, мускатный орех, имбирь, майоран и др.). И мы, врачи, полностью согласны с высказыванием старых поваров, что соль в блюдо должен сыпать скупой (суточное потребление соли во всех продуктах не более 4 г — меньше чайной ложки).

Важно помнить об углеводах, вернее, о их качестве. Современные диетологи подразделяют их на «хорошие» и «плохие».

«Плохие» — это все, что содержит прямой сахар (бисквиты, печенье, ва-

ренье, сдоба и прочее). Эти продукты необходимо употреблять в меру. К «хорошим» относится хлеб зерновой с отрубями, необработанные крупы, зерно, фасоль, горох, чечевица, соя, свежие фрукты, зеленые овощи, помидоры, грибы и др.

Не менее важна умеренность в еде. Переедание даже полезных продуктов ни к чему хорошему не приведет. Из-за стола нужно вставать слегка голодным, но, с другой стороны, гипертоника нельзя голодать из-за опасности развития депрессивных и других опасных для жизни состояний.

И самое главное — употреблять полезные продукты не от случая к случаю, а выработать правильную систему питания, которая подходит именно вам, и по возможности не отступать от нее. А родным и друзьям гипертоника нелишне знать, что ему можно, а что нельзя есть.

Обеспечьте себе грамотное и полноценное питание, и вы сделаете половину дела в лечении своей болезни.

**Л.Н.ПОБЕРЕЖНАЯ,**  
врач-терапевт ГКБ № 3.

ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ  
ГАЗЕТА  
НА ЗДОРОВЬЕ

Учредитель —  
городской центр медицинской  
профилактики. Газета зарегистрирована  
Уральским региональным управлением  
Комитета РФ по печати.  
Per. № Е — 2168 от 07.05.97.

Главный редактор **И.В.СМОЛЕНЦЕВА.**

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
Челябинск,  
ул. С.Кривой, 30.

ТЕЛ./ФАКС РЕДАКЦИИ (351) 263-09-12.

Отпечатано  
в ОАО «Челябинский Дом печати»,  
Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

Электронную версию газеты читайте  
на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)