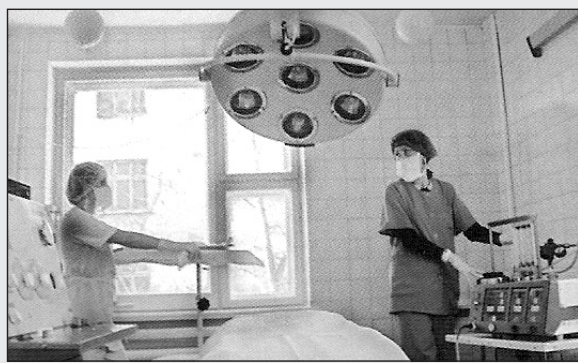


НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

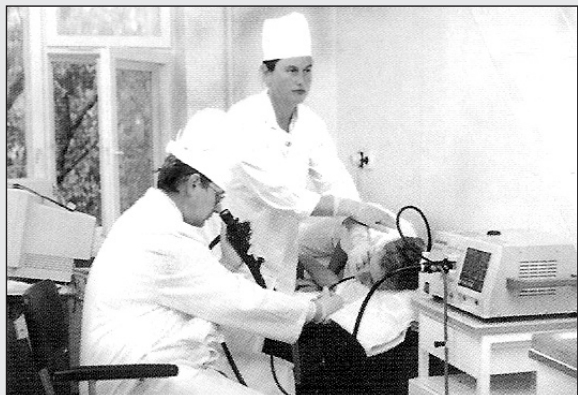
- 📌 Профилактика болезней желудка и кишечника
- 📌 Опасный тонзиллит
- 📌 Жизнь после 60
- 📌 Бешенство
- 📌 Клещевые инфекции



**7 апреля —
Всемирный день
здоровья**

**Девиз 2007 года — «Международная
безопасность в области здравоохранения»**

Он отмечается во всем мире. Всемирный день здоровья ознаменовывает создание Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В этот день предоставляется возможность для повышения осведомленности в отношении основных глобальных проблем в области здравоохранения. В этом году тема дня — международная безопасность в области здравоохранения, а цель — побудить правительства, организации и деловое сообщество к «инвестициям в здравоохранение, построению более безопасного будущего». Появляющиеся болезни, болезни, которые могут приводить к эпидемиям, и вспышки таких болезней, как тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС) и птичий грипп, а также продолжающееся распространение ВИЧ/СПИДа, гуманитарные кризисы и другие значительные угрозы здоровью — все это может быть определено как чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения. Международная безопасность в области здравоохранения является первой линией обороны от ударов по здоровью, которые могут пагубно сказываться на людях, обществе и экономике во всем мире. Применение Международных медико-санитарных правил (ММСП) с июня 2007 года будет способствовать созданию и усилению механизмов для оповещения о вспышках болезней и ответных действий на национальном и международном уровне, а также укреплению безопасности в мире. В ознаменование Всемирного дня здоровья 2 апреля 2007 года в Сингапуре состоится глобальная дискуссия на высоком уровне по вопросам международной безопасности в области здравоохранения. Дискуссия, в которой примет участие генеральный директор ВОЗ и другие политические и неформальные лидеры, станет динамичным форумом для обсуждения проблем безопасности в области здравоохранения и определения путей совместной работы партнеров для подготовки к опасным угрозам для здоровья людей и соответствующим ответным действиям.



Важно понять, что СПИД — это не просто статистика. Это не просто цифры. Это судьбы живых людей...

Так уж повелось, что за ошибки и грехи родителей приходится расплачиваться детям. ВИЧ-инфекция не стала исключением. Заразившиеся молодые женщины часто легкомысленно, а может, и обреченно относятся к своему диагнозу. А потому течение болезни пускается на самотек. Результатом становится появление на свет детей, которые уже внутриутробно заражены этим страшным вирусом. Вся дальнейшая жизнь этих детей полностью зависит от матери, от того, насколько добросовестно она будет выполнять все рекомендации врачей. Ведь только неукоснительно выполняя все назначения, можно приостановить течение болезни. В жизни чаще бывает наоборот из-за того, что матери таких детей ведут асоциальный образ жизни, им, как говорится, просто не до ребенка. Другие пытаются начать новую жизнь, посвящают себя ребенку, но неизбежно срываются. И опять страдает малыш...

У детей СПИД как причина смерти — одна из шести наиболее частых. Около 30 — 40 процентов детей инфицируются от матерей, из них большая часть во время беременности и родов, 20 — 25 процентов — через кровь, ее препараты и грязные иглы. Лишь в некоторых странах дети заражались ВИЧ внутрибольнично через нестерильный медицинский инструментарий. В настоящее время в России подобные случаи не регистрируются благодаря тщательному эпидемиологическому расследованию и экстренно принятым профилактическим мероприятиям.

Источником заражения у новорожденных являются, как правило, матери — носители ВИЧ или больные СПИДом. Чаще всего это родители из группы риска, прежде всего наркоманки или женщины, имеющие беспорядочные половые связи. По статистическим данным, 80 процентов детей заражаются ВИЧ-инфекцией вертикальным путем, то есть вирус передается от матери ребенку. Однако не каждый ребенок, рожденный инфицированной женщиной, заражен ВИЧ. Риск вертикальной трансмиссии колеблется от 10 до 40 процентов. В среднем в промышленно развитых странах 25 процентов новорожденных с ВИЧ-инфекцией рождаются от серопозитивных женщин. Однако следует иметь в виду, что и ВИЧ-серопозитивные дети, рожденные от больных СПИДом матерей, ослаблены и нуждаются в диспансеризации. У них велика опасность смерти. Так, в возрасте до 5 лет умирает 25 процентов ВИЧ-инфицированных детей, рожденных матерями-вирусоносителями или больными.

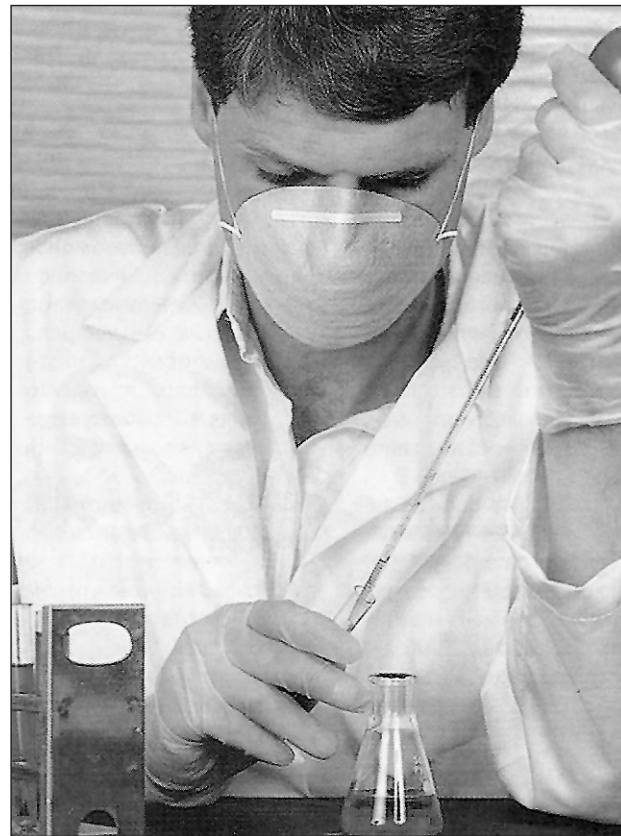
Это объясняется снижением врожденного иммунитета у детей, матери которых больны ВИЧ-инфекцией. Такие дети чаще болеют различными тяжелыми инфекциями с летальным исходом. Кроме того, существенную роль играет экономический фактор (тяжелое материальное положение в семьях, где имеются больные СПИДом); отсутствие у матери возможности обеспечить полноценный уход за ребенком.

О том, как складывается ситуация по ВИЧ-инфекции у детей в г. Челябинске, рассказывает главный детский инфекционист города Ирина Ремовна КАСТЯН.

Проблема ВИЧ-инфекции и СПИДа в педиатрии связана с внутриутробным заражением детей от ВИЧ-инфицированных матерей. По данным мировой статистики, ежегодно рождается около 600000 инфицированных новорожденных. В Челябинске ситуация по ВИЧ-инфекции среди детей, к сожалению, продолжает ухудшаться. С каждым годом растет число новорожденных, появившихся на свет от ВИЧ-инфицированных матерей. Так, в 2006 году в Челябинске от ВИЧ-инфицированных матерей родилось 157 детей. Полный курс лечения во время беременности получили 70 процентов женщин, в родах — 73 процента. Новорожденные дети в 95 процентах случаев прошли необходимое лечение.

Настораживающим фактором является то, что, по сравнению с предыдущими годами, ВИЧ-инфицированные матери стали чаще отказываться от своих детей. Так, в 2006 году лишились матерей 13 новорожденных детей и два ребенка в более старшем возрасте. Обычно эта цифра составляла 8 — 9. Учитывая то, что большинство этих женщин либо наркоманки, либо живут в неблагополучных семьях, такое отношение к новорожденному ребенку становится понятным. Так, например, сейчас у нас одна ВИЧ-инфицированная мать оформила временный отказ от ребенка. Она уже имеет одного маленького ребенка, к счастью, здорового. Новорожденный ребенок тоже пока не инфицирован. Остается только надеяться, что эта женщина со временем одумается и заберет своего малыша.

ВИЧ И ДЕТИ



Благодаря современным методам лабораторной диагностики есть возможность ставить этот диагноз детям уже в двух-трехмесячном возрасте. А это значит, что ребенку сразу же начнут проводить необходимую терапию, которая позволит ему продлить жизнь. В 2006 году мы поставили диагноз ВИЧ-инфекция трем детям, рожденным в этом году, и одному ребенку, рожденному в 2004 году.

Вся сложность лечения таких детей заключается в том, что назначенная терапия просто игнорируется матерями, которые в большинстве своем ведут асоциальный образ жизни. Ведь в лечении этих пациентов важна система. Необходимо, чтобы 95 и более процентов лекарств принималось вовремя, без пропусков, иначе у вируса вырабатывается устойчивость к препаратам.

Многих волнует вопрос прогрессирования заболевания. На него ответить однозначно сложно. ВИЧ-инфекция может прогрессировать как быстро, так и медленно, в зависимости от иммунного статуса человека и от активности самого вируса.

На сегодняшний день на учете в городе Челябинске 31 ВИЧ-инфицированный ребенок с установленным диагнозом. 18 из них получают терапию. Самовольно прекратили лечение матери двоих детей. Первого ребенка изолировали от неблагополучной семьи, вторую семью полностью неблагополучной назвать нельзя. Родители работают, дети накормлены, напоены, но воспитанием их как таковым никто не занимается, дети растут как сорная трава. Что будет даль-

ше с этим ребенком, сказать трудно. Многие матери, родившие таких детей, могут только недолгое время добросовестно ухаживать за своим ребенком. Затем наступит срыв. Во-первых, начинает подводить собственное здоровье, во-вторых, сам ребенок вскоре становится обузой для молодой женщины. Поэтому такие дети нуждаются в усиленной социопеке как со стороны участкового врача, так и социальных органов опеки. Могу привести такой пример: молодая женщина родила ребенка и сразу же после родов бросила собственное лечение и оказалась в стационаре с тяжелым туберкулезом на фоне прогрессирующей ВИЧ-инфекции. Ребенок остался на руках у бабушки.

На сегодняшний день ВИЧ-инфекция не приговор. По последним данным, при адекватном лечении можно прожить до 35 лет и более. Препараты для этих больных выдаются бесплатно. Меняется и отношение общества к этим больным. Если раньше эти люди становились изгоями, то теперь общество стало относиться к ним более терпимо. Поэтому проблемы адаптации таких детей не существует. Эти дети посещают обычные детские сады и школы. В то же время сейчас остро встает проблема сиротства этих детей. Начинают умирать от ВИЧ-инфекции их родители. А для ребенка потеря родителей является огромным стрессом. У нас в городе насчитывается 14 таких детей.

Тем не менее хочется верить в лучшее и с оптимизмом смотреть в будущее. Хочется надеяться, что когда-нибудь придумают лекарство против чумы века и население всего земного шара вздохнет с облегчением.



Жизнь после 60...

В последние годы демографическая ситуация в Челябинске складывалась так, что среди основной массы населения 30 процентов приходилось на людей пожилого возраста. Как правило, к 60 годам большинство людей имеет целый букет хронических заболеваний, а это означает, что они нуждаются в постоянном внимании и заботе со стороны не только родных и близких, но и государства. Именно с целью улучшения оказания медицинской помощи этой категории граждан в 1992 году в Челябинске при содействии администрации города на базе ГБ № 13 было открыто геронтологическое отделение на 60 коек для госпитализации больных старше 65 лет. За эти годы многие нуждающиеся в медицинской помощи пенсионеры смогли поправить здесь свое здоровье.

О том, что за эти годы изменилось в работе отделения, рассказывает заведующая геронтологическим отделением МУЗ ГБ № 13, врач высшей категории Наталья Михайловна АНОШКИНА.

3 а годы существования нашего отделения заметно улучшилась диагностическая база и качество оказания медицинской помощи людям пожилого возраста. Были приобретены фиброгастроскоп и ультразвуковой аппарат. Причем новый ультразвуковой аппарат позволяет оценивать состояние не только внутренних органов, но и выявлять заболевания щитовидной и молочных желез, проводить эхокар-

диографию. Кроме того, улучшилась работа кабинета функциональной диагностики, здесь мы проводим обследование легких — функцию внешнего дыхания с пробами, делаем электрокардиограммы, реовазографию нижних конечностей.

Особенность людей пожилого возраста заключается в том, что они имеют в анамнезе не одно, а сразу несколько хронических заболеваний (полипатия). Поэтому один раз в не-

делю наших пациентов осматривают специалисты: окулист, ЛОР, гинеколог, кардиолог, хирург, уролог. По необходимости мы вызываем также фтизиатра, онколога, гематолога, ревматолога. То есть практически можем показать больного любому врачу.

Получить место в нашем отделении несложно: в конце каждого месяца я распределяю путевки по прикрепленным к нам девяти поликлиникам и больницам города. Затем путевки передаются в городское управление здравоохранения, а оттуда поступают в лечебные учреждения, где заведующие совместно с участковыми терапевтами решают, какие больные нуждаются в медицинской помощи в первую очередь.

Прежде чем поступить в отделение, пациенты по возможности проходят минимальное обследование в поликлинике по месту жительства. У нас они проходят более полное обследование (общий анализ крови, мочи, биохимические исследования)



и лечение. В основном пациентами отделения являются женщины. Из 10 палат только 2 — 3 мужские. К сожалению, мужчины в России редко доживают до 65 лет.

Рабочий день в отделении начинается с утренних процедур. По показаниям больные сдают нужные анализы. После утреннего обхода проводятся необходимые процедуры: пациенты получают таблетки, им проводят внутримышечные и внутривенные инъекции, капельницы. По плану проводится массаж, лечебная физкультура, физиолечение, ингаляции посредством небулайзера, сеансы психотерапии. Одним словом, в течение 21 дня больные получают полное обследование и лечение.

Стараемся мы организовать и

досуг пациентов: они имеют возможность посмотреть телевизор, посетить библиотеку. Прогулки разрешены только летом. Родственники имеют возможность посетить своих близких два раза в день.

Что касается питания, у нас существует общий стол (диетический), девятый стол (низкокалорийная диета) для больных сахарным диабетом и первый стол для больных с желудочно-кишечными заболеваниями.

Наши больные в силу возрастных особенностей нуждаются в повышенном внимании и заботе. Медицинский персонал нашего отделения это прекрасно понимает и старается по возможности облегчить состояние своих пациентов.

Ж.КИСЕЛОВА.



Р. Гашева после перенесенного недавно инфаркта миокарда нуждалась в дальнейшем обследовании и лечении. Вот что она нам рассказала: «Мне здесь понравилось. Особенно приятно было внимательное отношение медицинского персонала. Врачи и медсестры относятся к своим пациентам душевно, с пониманием.

Палаты небольшие, до трех человек. Все свободное от процедур время посвящали досугу: в отделении есть библиотека, телевизор. Так что мы не скучали, читали или смотрели свои любимые сериалы, а также коротали вечера за душевными разговорами. После пребывания здесь я почувствовала себя значительно лучше. Надеюсь, что и в будущем смогу проходить лечение в этом отделении».

Клещевые инфекции

Наступила весна, не за горами долгожданное лето, время отпусков, каникул, время тесного общения с природой, и, к сожалению, приходится напомнить жителям нашего города о таких тяжелых заболеваниях, как клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз.

Клещевой энцефалит — острое вирусное заболевание центральной нервной системы. Возбудитель — вирус клещевого энцефалита, обитающий в крови диких, домашних животных и птиц, а переносчики — иксодовые клещи, которые питаются кровью этих животных. Заражение человека вирусом клещевого энцефалита происходит чаще всего при присасывании клеща, содержащего в слюне вирус клещевого энцефалита, или при употреблении некипяченого козьего молока, т. к. вирус проникает в молочные железы коз.

В прошлом году в медицинские учреждения г. Челябинска обратилось с укусами клещей более 3 тыс. человек, 1,5 тысячи из них побывали в Сосновском, Чебаркульском, Аргаяшском, Красноармейском районах, свыше 800 человек были укушены клещами в окрестностях г. Челябинска: в Каштакском и Челябинском борках, в лесах, прилегающих к северо-западному жилую массиву, к поселку Новосинеглазово, п. Аэропорт. В последние годы, к сожалению, нередко регистрируются случаи нападения клещей в городской черте: в скверах, парках, на кладбищах и непосредственно во дворах домов. В жилые помещения клещей приносят с цветами, ветками или на рабочей одежде и тогда возможно заражение клещевым энцефалитом маленьких детей и пожилых людей, не посещающих лес.

Из числа укушенных клещами в 2006 г. 26 человек заболело клеще-

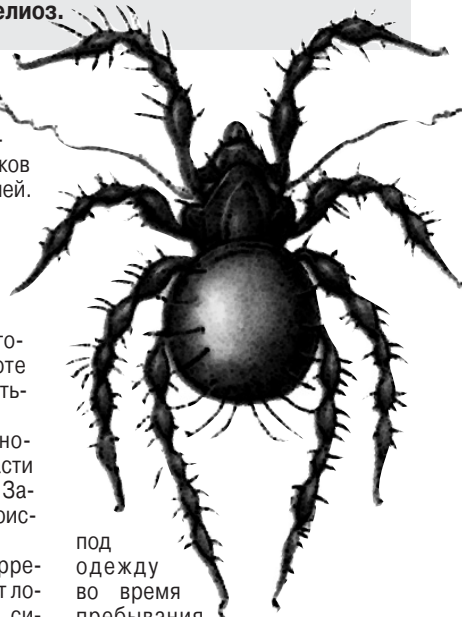
вым энцефалитом, одного из них не удалось спасти.

Инкубационный период, с момента укуса до появления признаков заболевания, длится от 3 до 45 дней. В это время нужно избегать переохлаждений, больших физических нагрузок, исключить употребление алкогольных напитков. При повышении температуры, любом недомогании, головной боли, тошноте, рвоте необходимо обязательно обратиться к врачу.

Второй проблемой природно-очаговых инфекций в нашей области является клещевой боррелиоз. Заражение этим заболеванием происходит также через укус клеща.

Возбудитель клещевого боррелиоза — спирохета, которая может локализоваться в любом органе и системе нашего организма и вызывать любые формы болезни, от поражения кожи (эритематозные формы) до поражения нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Спирохеты способны находиться в тканях очень длительное время и, активизируясь, вызывать рецидивы заболевания, переходить в хроническую форму. В прошедшем году в г. Челябинске было зарегистрировано 42 случая заболевания клещевым боррелиозом.

Заболевания клещевыми инфекциями при разумном поведении можно предупредить. Для этого достаточно не допускать заползания клеща



под одежду во время пребывания на природе: брюки заправить в носки, а рубашку — в брюки. Отправляясь на природу, пользоваться репеллентами, которые отпугивают клещей: «Рефтамид Таежный», «Гардекс антиклещ» и др.

Если клещ присосался, то его нужно срочно удалить. Чем дальше он находится на теле человека, тем большая доза возбудителя попадает в кровь. Для удаления клеща необходимо смазать его маслянистой жидкостью, обвязать под хоботок ниточной петлей и, раскачивая, удалить.

Если вы не можете удалить присосавшегося клеща самостоятельно, то необходимо сразу после обнаруже-

ния обратиться в ближайший травмпункт.

В случае укуса лиц, не привитых против клещевого энцефалита, а также привитых с неполным курсом прививок, им вводят специфический противоклещевой иммуноглобулин. Детям и подросткам до 18 лет этот препарат вводят бесплатно. С целью профилактики клещевого боррелиоза после укуса клеща необходимо принять курс антибиотиков по назначению врача.

Однозначно, что главной мерой защиты от заражения клещевым энцефалитом является вакцинация. Для профилактики клещевого энцефалита используются вакцины:

■ «ЭнцеВир» — культуральная очищенная концентрированная инактивированная сорбированная жидкая, производства ФГУП «НПО Вирион», г. Томск;

■ Концентрированная сухая инактивированная очищенная, производства института полиомиелита, г. Москва;

■ «ФСМЕ-ИММУН ИНЖЕКТ», Австрия, фирма Бакстер.

Прививку против клещевого энцефалита вы можете получить в поликлинике по месту жительства.

И еще один совет всем любителям природы: воздержитесь весной от посещения леса, а если уж вышли погулять или поехали на садовый участок, то постоянно осматривайтесь. По возвращении нужно осмотреть все вещи, которые были с вами в лесу, и одежду, т. к. на них вы могли принести с собой клеща. Будьте осторожны!

Л.И.КОЛЕСНИКОВА,
специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по Челябинской области.

Наш любимый шоколад

Первым европейцем, вкушившим шоколад, был Христофор Колумб. Это случилось в 1502 году. Напиток из какао-бобов дорогую гостью предložили коренные жители острова Гайяна.

Первый плиточный шоколад был произведен в Гамбурге в 1880 году. В 1867 году в Москве, на Софийской набережной, создается первая паровая фабрика «Эйнем», производящая шоколад. Переименованная в «Красный Октябрь», она до сих пор признанный лидер производства кондитерских изделий.

То, что в составе шоколада содержится лишь натуральные компоненты (жиры, белки, углеводы, витамины), с полным основанием позволяет считать шоколад одним из наиболее ценных и питательных продуктов. Институт питания РАМН рекомендует шоколад для меню общеобразовательных школ.

Маленькой 30-граммовой плитки достаточно, чтобы покрыть 4 — 6 процентов суточной нормы калорий для учащихся и 11 — 12 процентов суточной потребности в жирах.

Если сравнить отечественный шоколад с зарубежным, то наш более натурален: за рубежом во многих странах разрешено использовать растительные жиры, заменители какао-масла. Если же плитка содержит растительный жир вместо какао-масла, ее можно считать просто кондитерским изделием.



Не всегда медицина в состоянии исцелить человека. А вы задумайтесь, что значит «исцелить»? Ис-цел-ить – то есть вернуть целостность. Ведь болеет все же не тело. Это Я болею. А что такое Я? Я — это единство, целостность, одухотворенное тело, воплощенная душа. В этом единстве духа и плоти ключ к решению проблемы. Мы сами можем определить, какими нам быть — больными или здоровыми, слабыми или сильными, страдающими или счастливыми. Эти силы скрыты в каждом из нас. Человек становится зрелым, лишь восстановив изначальную природную целостность, путем постоянного осознания этого единства. Наше тело представляет собой некий гештальт. Любые изменения, происходящие в любой его части, обуславливают общее изменение всего целого. А болезнь — это всегда свидетельство ошибочного поведения. Любое психосоматическое заболевание требует — во избежание органической потери — коррекции поведения, т. е. мы должны поменять стиль жизни. Например, человек подвергся оскорблению и начинает думать об обиде. В то время как он мыслит, его ум действует. Это может показаться невероятным, но со временем униженный человек неизбежно выместит свою фрустрацию на том, что ему близко. Нет ничего более близкого нам, чем собственное тело. Непрерывно с ненавистью размышляя об обидевшем его человеке, пребывая в положении пораженца, субъект затрачивает уйму времени, но, будучи интравертной, избыточная энергия формализует новообразование, то есть воплощается в организме. Для устранения опухоли нужно человека вернуть к себе. Если человек не санирует себя, не изменит ошибочную рациональную, интеллектуальную, формальную установку, все остальные усилия бесполезны. Анализируя личность человека, отыскивая причину его проблем, бедности, пытаясь понять, почему ему не хватает средств на покупку дома, несмотря на все труды, ученые обнаруживают, что данный субъект инфантилен, ленив, не хочет развиваться, не использует ум во благо собственного роста. Субъект всегда бедствует, нищенствует или болеет не в силу отсутствия необходимых социальных средств, а потому что ограничен стереотипами, то есть ментально обусловлен.

Индивидуальное психологическое поведение — отношение к жизни, мужчинам, женщинам, друзьям, к тому, как и где питаться, как говорить по телефону, как одеваться — определяет всю последующую реальность, то, как обстоят дела с финансами, каковы дружеские отношения, тип культуры.

Все исторически значимые личности обязаны своим величием собственной инициативе, выбирая друзей, игры, школы, преподавателя, хозяина, работу день за днем, момент за моментом. Ежеминутно они выбирали свое будущее, при этом рискуя. Как рассуждает основатель науки онтопсихологии академик Антонио Менегетти: «Мне ни разу не встречался человек, который бы постоянно попадал в неприятности по вине других людей: он сам принимал решение, он задавал цель. Всякий раз, когда человек подвергается лишениям, он должен исследовать самого себя, искать исток невезения в себе самом».

Природа создает людей добрыми и эгоистичными, а люди ведут себя как противники природного эгоизма, пренебрегают его разумностью. Люди утратили логику и специфичность враж-

Мы живем в эпоху научно-технической революции и серьезных достижений в области биологии и медицины. Но стали ли мы здоровее? Нет. Место тяжелых инфекций заняли «болезни цивилизации»: гипертония, инсульт, инфаркт, язва желудка, бесплодие, нейродермиты, наркомания и другие. Количество этих заболеваний растет, увеличивается смертность. Почему медицина бессильна? Все дело в том, что причиной телесных недугов оказывается боль, рождающаяся в человеческой душе.

Физические недуги, которые обусловлены психологическими причинами — душевными потрясениями, длительными переживаниями, стрессами, депрессиями, хронической усталостью и общей неудовлетворенностью, называются психосоматическими. Все наши жизненные проблемы — горе, одиночество, неадекватные реакции в семье, на работе, во взаимоотношениях с окружающей средой, разочарование и негодование, отчаяние и чувство безнадежности — разрушают наше тело. Мы можем бесконечно ходить к докторам, глотать лекарства, пробовать самые чудодейственные препараты, но пока не наведем порядок у себя в голове, так и будем болеть.



ВОЛЯ К ЖИЗНИ

денного эгоизма, которым в виде силы и лидерских способностей природа в изобилии наделяет каждого из нас. Человек, следующий норме природы, легко поймает «птицу удачи». Для достижения успеха и благополучия достаточно выйти на средний природный уровень существования, но не на средний уровень социальных требований к нормам жизни.

Если индивид видит во сне место, где он когда-то жил, старых друзей, родителей, свое прошлое — это значит, что человек тащит вперед свои прежние ментальные установки. И когда человек невежествен по отношению к себе, то становится «болванчиком», глупым объектом себя самого, собственной реальности.

В нас присутствует то, что действует без нашего ведома, — это бессознательное и комплексы. Комплекс питается нашими ошибками и укрепляется нашим стереотипным поведением.

Для того чтобы увидеть невидимое, необходимо стать подлинным.

Ты не можешь видеть, если тебя нет, и если тебя нет, ты не видишь.

Люди проявляют глупость, считая, что невидимое находится где-то далеко, в запредельном, утверждая: «А я-то здесь при чем? Я делаю все

необходимое, но жизнь плохо устроена, общество катится ко всем чертям, другие люди меня не понимают. Но я — безупречен». «Мы всегда спасаем собственную глупость тем, что придаем статус гениальности», — утверждает А. Менегетти.

«Искусство медицины заключается в том, чтобы развлекать пациента, пока природа занимается лечением болезни», — говорил Вольтер. Так может быть, мы все же откажемся от этих сомнительных развлечений и направим наши силы на то, чтобы помочь природе? Мы можем это сделать. Но для этого надо отказаться от старых убеждений и поверить в то, что ваше здоровье в ваших руках.

Всем известно, что в длительных экстремальных условиях практически все хронические болезни исчезают. Об этом свидетельствует медицинская статистика военного времени.

Об удивительных случаях полного выздоровления рассказывали пережившие блокаду Ленинграда и узники фашистских концлагерей. В нечеловеческих условиях выживали сильнейшие духом. Люди просто не могли позволить себе болеть, у них были дела поважнее.

Может быть, только такие экстремальные

условия способны пробудить нашу способность к саморегуляции? Мы не только можем убить себя сами или, напротив, излечиться от смертельной болезни, мы можем творить удивительные вещи со своим телом. Ожидание, вера, желания, душевные недуги, то есть явления психического, ментального плана, изменяют телесность, лепят наше тело, как пластилиновые фигурки. Конечно, можно просто сказать со вздохом: «Да-а. Чего только не бывает!» — и снова бежать в поликлинику, оставаясь в полной уверенности, что ваше тело — нечто устойчивое и неизменное, а болезни останутся с вами навсегда. Есть один из методов лечения, к которому врачи не хотят относиться серьезно. Это универсальное лекарство — плацебо, действует приблизительно так. Больному говорят: «Вот новейшее и самое эффективное лекарство от болей в желудке. Испытания этого препарата имели 100-процентный успех! Уже через три дня вы будете совершенно здоровы!» И при этом вручают пациенту безобидный порошок, допустим, глюконат кальция. Больной через три дня начинает стремительно выздоравливать.

Как же можно спорить с судьбой? Человек, который так думает, бессилён что-то изменить. Болезнь управляет его жизнью, заставляя делать то или отказываться от этого. Перепоручив свою жизнь и здоровье посторонним, которым мы по большому счету безразличны, или химическим препаратам, мы снимаем с себя ответственность, отстраняемся не только от болезни, но и от своего здоровья. XXI век — это новое мировоззрение, прогрессивные технологии, новые отношения. Уже достаточное количество практикующих врачей, представителей холистической (целостной) медицины, отказались от устаревших взглядов и применяют такие методы лечения, которые учитывают способность к самоисцелению, и, более того, развивают эту способность у пациентов.

Люди упорно отказываются признать, что их здоровье имеет отношение к их личным проблемам. Главное препятствие — это страх изменения. У каждого своя внутренняя картина мира. Мир таков, каким мы его видим. И наши старые убеждения, сталкиваясь с новой информацией, дают противоречие, где возникает конфликт.

Мы начинаем нервничать. Мы не так уж уверены в себе: кто знает, как сложится жизнь дальше? Не случайно на Востоке есть поговорка: «Не дай вам Бог жить в эпоху перемен». Поэтому большинство людей склонны очень недоверчиво относиться к тому, что противоречит их картине мира. Есть и другие препятствия на пути к здоровью — это наша нетерпеливость.

Мы хотим сразу и много. Постарайтесь заранее убедить себя в том, что не стоит ждать быстрых результатов, а то уподобимся тому мальчику, который посадил зернышко, а потом каждый день его выкапывал, чтобы посмотреть, проросло оно или нет. Не надо форсировать события. Надо укрепить в себе уверенность: результат обязательно будет! Пусть ваш организм сам выберет свой путь изменения, т. к. мы все разные.

Устранить психосоматические явления может каждый, но фактически на это способны только самые понимающие, проявляющие волю к жизни. Большинство всегда получит медицинское лечение, в то время как здоровье будет достигнуто только растущей личностью. Невозможно вылечить больного против его воли.

М. Г. БРИШАНОВА,
клинический психолог ГЦМП.



Опасный тонзиллит

Хронический тонзиллит — заболевание обыденное, как насморк. Каждый девятый взрослый и каждый четвертый (!) ребенок реагирует на сквозняки и промоченные ноги воспалением миндалин. Оттого и отношение зачастую несерьезное.

Да, затруднено дыхание, трудно говорить, глотать больно, удушьи и кашель по ночам... Ощущения неприятные, но терпимые. А представишь, как скальпель хирурга вонзается в нежное горлышко твоего ребенка, сожмется сердце и сто раз усомнишься: а надо ли?

Увы, тонзиллит совсем небезобиден. Известно около 100 заболеваний, обязанных своему происхождению тонзиллиту. Патологии сердца, почек и суставов — давно изученные и досконально описанные спутники тонзиллита. А новейшие исследования ученых доказали негативное влияние тонзиллита практически на все органы и системы человека.

Болезни легких, печени, поджелудочной и щитовидной железы, глаз, кожи, сосудов мозга у больного тонзиллитом либо протекают гораздо острее, либо напрямую спровоцированы очагом инфекции, расположенном в воспаленных миндалинах.

У девушек тонзиллит оказывает неблагоприятное действие на формирование репродуктивной системы; у женщин часто вызывает патоло-

гию беременности — выкидыши, преждевременные роды.

Тонзиллит способствует ожирению, а у подростков — неправильному телосложению.

Очаговая инфекция в миндалинах приводит к выделению фермента, разрушающего инсулин, и способствует развитию сахарного диабета.

Много лет назад доктор Штер впервые посмотрел на миндалины в микроскоп и увидел, что причина болезней — в их строении. Оказалось, что поверхность миндалин не защищена, сквозь нее, как решето, могут беспрепятственно проходить болезнетворные микроорганизмы. А раз так, то этот не очень нужный человеку орган следует удалять при первой возможности. Менее восторженно для инфекции — меньше болезней!

Такое мнение господствовало довольно долго, ежедневно в ЛОР-стационарах сотни пациентов расставались со своими миндалинами.

Однако в последние годы подходы изменились. К миндалинам стали относиться иначе — считать их весьма полезными и нужными органами. Доказано, что хирургическая операция —

тонзиллоэктомию — лишает человека иммунной защиты и влечет множество осложнений.

В современном арсенале ЛОР-врача скальпель уступает место щадящим методам лечения. Один из них — лечение с помощью аппарата «Тонзиллором». Сущность новой технологии заключается в воздействии низкочастотных колебаний ультразвука на небные миндалины через растворы антисептиков или мази. Первый этап, так называемое «озвучивание миндалин», приводит к полной очистке их лакун от гнойного содержимого.

Второй этап — «фонофорез» — позволяет создать в миндалинах депо лекарственных препаратов.

Метод безболезнен, эффективность лечения «Тонзиллором» 60 — 90 процентов. Лечение проводится амбулаторно, курсом 6 — 8 процедур ежедневно или через день.

Его, конечно, нельзя назвать панацеей (это вообще рекламный слоган шарлатанов от специалистов). «Тонзиллор» один из самых безопасных и эффективных методов щадящего лечения хронического тонзиллита.

М. Г. АБДРАХИМОВА,
врач-оториноларинголог ДГБ № 6.



В настоящее время в Челябинске в соответствии с распоряжением главы города Челябинска от 28.02.2007 года № 508 «О проведении месячника по профилактике бешенства в городе Челябинске» проводится месячник по профилактике бешенства, в ходе которого проводятся профилактические прививки против бешенства домашним животным в ветеринарных клиниках и ЖЭУ. Одновременно с прививками животные обследуются на гельминтозы и грибковые заболевания. Обследование и вакцинация домашних животных в рамках проведения месячника проводятся бесплатно.

Бешенство — широко распространенное в мире тяжелое заболевание, характеризующееся поражением нервной системы и всегда заканчивающееся летальным исходом. На территории Российской Федерации ежегодно регистрируются случаи заболевания людей бешенством, так, в 2006 году зарегистрировано 4 случая.

В Челябинской области эпидемиологическая и эпизоотологическая ситуация по бешенству продолжает оставаться крайне неблагоприятной. В 2006 году очаги бешенства среди животных были зарегистрированы в 18 населенных пунктах на 14 административных территориях области (Ашинский, Брединский, Варненский, Верхнеуральский, Кизильский, Красноармейский, Кунашакский, Нагайбакский, Троицкий, Уйский, Чебаркульский районы, г. Магнитогорск, Пласт, Кыштым). Всего лабораторно подтверждено 19 случаев заболевания бешенством среди животных. В 11 случаях (57 процентов) заболевание зарегистрировано среди домашних собак и кошек. С начала 2007 года эпизоотологическая обстановка по бешенству резко обострилась, за текущий период в Челябинской области зарегистрировано 25 очагов бешенства среди животных.

За последние два года в области зарегистрировано 2 случая заболевания бешенством у людей (2004 год — ребенок 6 лет, 2005 год — мужчина 33 лет). В обоих случаях люди пострадали от больных бешенством домашних собак на территориях Верхнеуральского района и г. Каргалы. В обоих случаях больные умерли.

В Челябинске продолжает регистрироваться большое количество пострадавших от укусов животных, в 2006 году в лечебно-профилактические учреждения с укусами обратилось 3799 человек (в 2005 году — 4161 человек). В 79,7 процента укусы спровоцировали сами пострадавшие. Наиболее опасными являются укусы в лицо, голову, шею, пальцы рук, которые составляют до 42 процентов. В 82 процента укусы нанесены собаками, в том числе половине пострадавших укусы нанесены неизвестными собаками; кошками — 14 процентов, в том числе неизвестными — 25 процентов.

Возбудителем бешенства является вирус, который циркулирует как среди диких, так и среди домашних животных. Могут заболеть все виды теплокровных животных (собаки, кошки, лисицы, волки, енотовидные собаки и т. д.). В Челябинске регистрируется большое количество безнадзорных собак и кошек, что создает реальную угрозу возникновения бешенства среди домашних животных и людей.

Возбудитель передается от больных животных при укусах, царапинах, ослонении, при уходе за ними, при снятии шкур с зараженных животных и раз-



БЕШЕНСТВО

делке туш. Признаками заболевания являются: изменение поведения (животное становится беспокойным, агрессивным, отсутствует страх перед человеком, может пробегать большие расстояния и на своем пути неспровоцированно нападать на других животных и людей, проглатывает несъедобные предметы или, наоборот, становится пугливым, излишне ласковым, старается лизнуть, в этом случае животное очень опасно, так как слюна уже очень заразна), расширение зрачков, повышение температуры тела. Один из главных признаков заболевания — обильное слюнотечение и рвота. Гибель животного происходит от паралича важных жизненных центров (дыхательного, сердечно-сосудистого).

У человека период от момента укуса до появления признаков заболевания длится от 7 дней до 1 года и зависит от тяжести и локализации укуса, массивности ослонения. Первые признаки заболевания бешенством человека практически всегда проявляются зудом, болями в месте укуса. Невралгическими болями по ходу нервных путей, ближайших к месту укуса. Отмечается повышение температуры тела до 40 градусов. Появляется тоска, беспричинный страх, тревога. Повышается чувствительность к звуковым и световым раздражителям. Основным признаком — гидрофобия: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке пить воду, сопровождающиеся судорожными сокращениями мышц тела. В этот период наблюдается обильное слюноотделение. Заболевание всегда заканчивается смертельным исходом.

Если вы пострадали от укуса животного (дикого или домашнего), необходимо немедленно обратиться в травматологический пункт по месту жительства для оказания первой медицинской помощи и обязательно посетить антирабический кабинет для решения вопроса о проведении курса лечебно-профилактических прививок. Лечебно-профилактические прививки проводятся бесплатно, противопоказания к проведению вакцинации отсутствуют. Проведение курса прививок — единственный способ предотвратить развитие заболевания, так как лечение развившегося заболевания не существует. Вопрос о необходимости проведения курса лечебно-профилактических прививок против бешенства решается только врачом-рабиологом антирабического кабинета.

Челябинске работает три антирабических кабинета: при МУЗ ГП № 1, ул. Российская, 200, тел. 263-31-35 — обслуживает жителей пяти районов города: Советского, Калининского, Курчатовского, Центрального, Тракторозаводского; при МУЗ ГКБ № 6, ул. Электростальская, 26, тел. 721-52-20 — обслуживает жителей Металлургического района; при МУЗ ГКБ № 9, ул. Электровозная, тел. 251-59-38 — обслуживает жителей Ленинского района.

В случае укуса животным необходимо раны, царапины, ссадины, места ослонения обильно промыть струей воды с мылом, обработать края раны 70-процентным спиртом или настойкой йода, наложить стерильную повязку.

С целью предупреждения распространения заболевания бешенством среди людей и домашних животных необходимо соблюдать правила содержания собак и кошек. Владельцы животных обязаны принимать необходимые меры, обеспечивающие безопасность окружающих людей и животных, не выгуливать собак и кошек на детских площадках и в местах отдыха, не допускать собак и кошек в магазины, места культурно-зрелищных мероприятий. Выводить собак на улицу только на поводке, охранно-сторожевые породы должны иметь намордник.

Проводить ежегодную профилактическую вакцинацию всех собак независимо от их принадлежности, а при необходимости — кошек в ветеринарных учреждениях. Профилактические прививки собакам и кошкам против бешенства проводятся бесплатно.

Нужно помнить! Бешенство — опасное смертельное заболевание, вылечить его нельзя, но в случае укуса животным заболевание можно предупредить своевременно проведенным курсом лечебно-профилактических прививок. Эффективность специфического лечения находится в прямой зависимости от времени обращения за помощью после укуса. Вопрос о необходимости проведения курса вакцинации решается только врачом антирабического кабинета.

Л. Г. ВАСИЛЬЕВА,
ведущий специалист-эксперт Управления Роспотребнадзора по Челябинской области.

Берегите ноги

Одно из серьезных осложнений сахарного диабета — поражение стоп. Поэтому очень важно постоянно следить за состоянием стоп и предупреждать их поражение, для чего необходимо выполнять перечисленные ниже профилактические меры.

■ Держите ноги в тепле, сухости и чистоте: ежедневно мойте их теплой водой (но не горячей) с мылом. Вытирайте ноги полотенцем, но не растирайте их (между пальцами только промокайте). Ежедневно меняйте х/б или шерстяные носки или чулки, без тугих резинок и грубых швов. Избегайте потения ног, не допускайте появления ран и грибка.

■ Старайтесь покупать обувь из мягкой натуральной кожи. Летом обувь должна пропускать воздух, а зимой иметь теплую прокладку. Не носите обувь с узкими носами и на высоком каблуке, уличную обувь на босу ногу. Не используйте обувь с перемычками между пальцами. Прежде чем надеть обувь, проверьте рукой, нет ли там складок, торчащих гвоздиков, трещин кожаной подкладки с неровными краями, случайно упавших туда мелких предметов. Носите ортопедическую обувь.

■ Проверьте, подходит ли вам та обувь, которую вы обуваете каждый день. Для этого встаньте босиком на белый лист бумаги и обведите контур своей стопы. Вырежьте полученный контур ножницами, вставьте его в обувь и посмотрите, что стало с листом бумаги: если края бумаги загнулись по бокам, то обувь тесна вам по ширине, если же спереди или сзади, то обувь мала по длине. Исполь-

зуйте имеющийся контур стопы и для новой обуви.

■ Обрабатывайте ногти мягкой пилочкой, опиливая края ногтя горизонтально (не вырезая уголки). Не пытайтесь обработать стопы (мозоли, ороговевшую кожу) острыми предметами (ножницами, бритвами) и химическими веществами.

■ При сухости ног смазывайте их (но не межпальцевые промежутки) жирным кремом.

■ Никогда не ходите босиком, чтобы не подвергать ноги опасности возможной травмы.

■ Не согревайте ноги с помощью электроприборов, грелки, батарей отопления. При сниженной чувствительности вы можете получить ожог и не заметить этого. Для согревания ног используйте теплые носки и гимнастику.

■ Каждый день осматривайте ноги, не забывая про промежутки между пальцами. Подошвы стоп можно осматривать с помощью зеркала. При любых заметных изменениях в области стоп (вросший ноготь, уплотнения, трещина, язва) обращайтесь к врачу.

■ Если вы поранились, царапины, ссадины и т. п. нужно обрабатывать специальными антисептиками (фурацилином, диоксидином) или перекисью водорода, после чего наложить стерильную повязку. Йод, зеленка, марганцовка и спирт противопоказаны, т. к. ухудшают заживление ран и могут вызвать ожог.

■ Старайтесь двигаться много и регулярно.

■ Прекратите курение, поскольку это особенно вредно для сосудов ног.

К. В. ДОБРЫНИНА,
зав. эндокринологическим отделением ГКБ № 9.

НА ЗАМЕТКУ

«Подстелить соломки»

Профилактика болезней желудка и кишечника

К сожалению, наследственностью определяется не только цвет глаз ребенка, но и предрасположенность к болезням. Чем же можно помочь малышу, у которого есть шанс «получить наследство» в виде заболеваний желудка и кишечника?

Соблюдаем режим. Регулярное питание формирует пищевой рефлекс, благодаря которому примерно в одно и то же время выделяются пищеварительные соки, необходимые для нормального переваривания пищи.

Учимся жевать. К концу второго года жизни у малыша появляются коренные зубы. Это сигнал для мамы — пора готовить для крохи пищу, требующую активного жевания: супы с непотертыми крупами, овощи, нарезанные кусочками. Приучайте ребенка тщательно пережевывать пищу. Она обильно смачивается слюной, в которой содержатся необходимые ферменты, и дополнительно измельчается. Пережевывание способствует и отделению пищеварительных соков.

Осторожно! Чем крупнее куски пищи, тем тяжелее ребенку ее переварить. При этом железы слизистой желудка работают с большей нагрузкой, что рано или поздно приводит к срыву.

Вводим новые продукты. После года малыш знакомится со взрослой пищей. Однако это вовсе не означает, что крохе можно дать шашлык или кусочек копченой колбасы и при этом умилиться: «Ах, какой он уже большой!» Не стоит также позволять ребенку слизывать соус с кусочка жареного мяса. Многие приправы раздражают нежную слизистую, способствуя реализации наследственной предрасположенности, например, к гастродуодениту.

Будьте начеку. Не оставляйте без внимания жалобы малыша на тошноту, боли в животе, изжогу или отрыжку. Такие явления не считаются нормой в детском возрасте. Обязательно следите, чтобы ребенок регулярно опорожнял кишечник. Отсутствие стула в течение 2 дней и более недопустимо, ведь всасывание продуктов обмена оказывает на организм токсическое воздействие.

Нужна проверка. Если кто-то из взрослых окружения малыша страдает хроническим дуоденитом или язвенной болезнью желудка, врачи рекомендуют всей семье обследоваться на наличие бактерии *Helicobacter pylori* — она участвует в поддержании воспаления слизистой желудка и может передаваться от одного члена семьи к другому.

Только спокойствие. Выражение «все болезни от нервов» не пустой звук. Наша нервная система выступает дирижером, согласующим работу многих органов. Поэтому, если ребенок наблюдается у гастроэнтеролога, для успешной профилактики и лечения болезней желудка и кишечника не будет лишней также консультация врача-невролога. Коррекция необходима и в том случае, если малыш отличается излишней возбудимостью.

Соблюдение этих советов поможет вашему ребенку быть здоровым.

И. В. ГРИГОРЬЕВА,
гастроэнтеролог МУЗ ДГП № 2.

ГОРОДСКАЯ
БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
городской центр медицинской
профилактики. Газета зарегистрирована
Уральским региональным управлением
Комитета РФ по печати.
Рег. № 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 Челябинском Доме печати,
Свердловский пр., 60.

Заказ №
ТИРАЖ 50000 экз.

Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru

