

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

- ☞ СУСТАВЫ ТРЕБУЮТ ДВИЖЕНИЯ
- ☞ ПИВО ПИТЬ — ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ
- ☞ ОПУХОЛИ ЯИЧНИКОВ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

С ЦЕЛЬЮ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ» ПРАВИТЕЛЬСТВО РФ ВЫПУСТИЛО ПОСТАНОВЛЕНИЕ № 868 ОТ 31.12.2005 Г. «О ПРОВЕДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ГРАЖДАН, РАБОТАЮЩИХ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ».

Диспансеризация — это систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья определенных групп населения в целях профилактики и лечения различных заболеваний. Достижения медицинской науки и развитие медицинских технологий постоянно расширяют круг так называемых «управляемых» заболеваний. В настоящее время благодаря современным медицинским технологиям для диагностики этих заболеваний используются определенные лабораторные исследования. Они помогают диагностировать патологию на ранней стадии, а значит, предупредить неблагоприятное течение болезни.

С целью выявления и предупреждения различных заболеваний при проведении диспансеризации выполняются следующие лабораторные исследования:

1. Общий анализ крови.
2. Общий анализ мочи.
3. Глюкоза крови.
4. Холестерин крови.
5. Липопротеиды низкой плотности.
6. Триглицериды.
7. Онкомаркер СА-125 для женщин после 40 лет.
8. Мазок из цервикального канала на цитологический анализ.
9. Онкомаркер ПСА для мужчин старше 40 лет.

Клиническое биохимическое исследование способствует диагностике заболеваний и помогает более точно оценить состояние больного благодаря определению многих химических веществ в крови. Кровь — это жидкая среда организма сложного химического состава, содержащая неорганические ионы, белки, гормоны, углеводы, липиды. У здорового человека концентрация всех компонентов крови находится в определенных пределах, которые отражают нормальное функционирование организма в целом и каждой клеточки в частности. При заболеваниях нередко происходит нарушение баланса компонентов крови. Круг патологических состояний, при которых биохимическое исследование крови играет важную роль, очень широк и включает заболевания почек, печени, сердца, легких, эндокринной и других систем. Некоторые опухолевые клетки высвобождают в кровь специфические субстанции. Измерением в крови так называемых «опухолевых маркеров» занимаются иммунологические лаборатории.

В настоящее время большинство анализов крови выполняется на современных автоматизированных системах.



Общий анализ крови

Гематологический анализ используется для диагностики болезней, при которых изменяется количество, размер или структура клеток крови. К ним относятся эритроциты, лейкоциты и тромбоциты. Полный подсчет элементов крови улавливает различные нарушения, которые касаются количества и вида этих клеток. По сути это целый комплекс тестов, которые выполняются на современных гематологических анализаторах. Наиболее важными заболеваниями, диагностируемыми гематологическими методами, являются лейкозы, анемии, расстройства системы гемостаза, приводящие к развитию кровотечения или тромбозов. Некоторые воспалительные процессы часто сопровождаются увеличением числа лейкоцитов, изменением нормальной лейкоцитарной формулы. Анемия — частый спутник воспалительных заболеваний или результат алиментарной (пищевой) недостаточности. Многие пациенты из группы риска по сердечно-сосудистым заболеваниям принимают препараты, которые замедляют свертывание крови.

Исследование анализа крови может предотвратить такой опасный побочный эффект, как кровотечение.

Анализ мочи

Исследование мочи дает представление о функции не только почек, но и сердца, печени, поджелудочной железы и др. Если в норме моча имеет соломенный цвет, прозрачная, то в зависимости от патологического процесса она может менять спектр цвета от бесцветного до темно-коричневого (при гепатитах, нефритах). Становится мутной из-за присутствия солей, наличия форменных элементов, эпителиальных клеток мочевыводящих путей, чаще при воспалительных процессах. Наличие в моче белка, повышенного количества лейкоцитов, эритроцитов позволяет заподозрить и подтвердить различные заболевания мочеполовой системы. Если в норме относительная плотность мочи 1,010 — 1,025, то при сахарном диабете она становится значительно выше и может появиться глюкоза. Также можно выявить состояние кетоацидоза при таких заболеваниях, как сахарный диабет, почечная, печеночная недостаточность. Повышенное содержание желчных пигментов в моче позволяет выявить преджелтушную стадию гепатита, а наличие уробилиногена — подтвердить наличие гепатита. Таким образом,

по состоянию почечного фильтра можно выявить ту или иную патологию.

Глюкоза крови

Глюкоза — источник питания человека. Для нормального функционирования головного мозга необходимо поддержание глюкозы в крови около 3,0 ммоль/л. Это очень важно, но надо помнить, что концентрация сахара в крови не должна быть слишком высокой, при возрастании содержания глюкозы выше нормы в кровь из тканей организма поступает вода, что приводит к относительной дегидратации (сухость во рту, жажда). Чтобы компенсировать этот потенциально опасный эффект, почки начинают выводить глюкозу с мочой, когда ее уровень в крови превышает определенное значение (10 — 11 ммоль/л). При этом организм теряет важный источник энергии, который представляет собой глюкоза. Поэтому определение глюкозы в крови очень важный тест в диагностике сахарного диабета.

Холестерин, ЛПНП, триглицериды

Сердечно-сосудистые заболевания, в генезе которых ведущим является атеросклероз, являются основной причиной инвалидизации и смертности во всех развитых странах мира. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) занимает 1-е место в структуре заболеваемости человека. В связи с этим мероприятия по снижению заболеваемости ИБС приобретают большое медицинское и социальное значение. Среди них актуально выявление факторов риска, профилактика и ранняя диагностика заболевания. Для оценки риска сердечно-сосудистых заболеваний необходимо исследование липидного статуса. Данные лабораторных анализов показали, что 50 — 70 процентов больных сердечно-сосудистыми заболеваниями имеют гиперлипидемию. Определение в крови уровня холестерина, триглицеридов, а также фракции липопротеидов низкой и высокой плотности позволяет судить о степени риска развития коронарной болезни сердца. Снижение концентрации холестерина на 1 процент снижает риск заболеваемости на 2 процента. В норме уровень холестерина не должен превышать 5,2 ммоль/л, триглицериды меньше 2,3 ммоль/л, ЛПНП меньше 3,1 ммоль/л.

И. В. КОСТЫЛЕВА,
главный специалист города по клинической лабораторной диагностике.

УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ МОЖНО

Впервые вирус иммунодефицита был описан в начале 80-х годов прошлого столетия. Невозможно с точностью сказать, когда и где впервые он появился. Существует множество предположений: ВИЧ создан искусственно, возник у коренного населения Африки, распространился на людей от обезьян и т. д. Истина до сих пор не ясна. Но достоверно известно, что за небольшой для человеческой истории промежуток времени возбудитель унес тридцать миллионов жизней и более 80 миллионов людей на нашей планете живут с ВИЧ.

В России первый случай заражения зарегистрирован в середине восьмидесятых годов. В течение следующих десяти лет наша страна относилась к числу стран с низким уровнем распространения вируса. В настоящее время по скорости инфицирования населения наша страна занимает первое место в мире. До 2002 года основным путем заражения был инъекционный. Эпидемия поражала молодежь до 30-летнего возраста, потребителей инъекционных наркотиков. Сегодня специалисты говорят о преобладании полового пути передачи. Базой для развития эпидемии ВИЧ-инфекции является рискованное сексуальное поведение не только молодежи, но всех возрастных групп населения и недостаточный уровень знаний относительно ВИЧ-инфекции. В обществе высок промискуитет (беспорядочные половые связи), и в результате достаточно часто инфицируются люди старше 30 лет. Единственная защита от этого смертельного вируса при сексуальных контактах — это правильное и постоянное использование презерватива.



К сожалению, по данным специалистов центра по борьбе со СПИДом, пренебрегают этим средством при половых контактах почти 80 процентов людей. Преобладание сексуального пути заражения привело к увеличению числа женщин, живущих с этим вирусом, причем почти каждая третья узнает о своем статусе при обследовании во время беременности в женской консультации. По статистическим данным, 7 процентов женщин инфицируются в семьях. Соответственно, увеличивается и число детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

Лекарства, убивающего вирус иммунодефицита в организме человека, нет. Попытки создания вакцины на современном этапе не приносят успеха. Уберечь себя и родных от этого неизлечимого заболевания очень просто, зная механизм передачи ВИЧ-инфекции, не допуская в своем поведении элементов риска. Никогда не употребляйте наркотики, пользуйтесь только индивидуальными средствами гигиены, чужую кровь, попавшую на вашу кожу или слизистые, немедленно смойте водой и обработайте эту зону любым дезинфицирующим средством или одеколоном. Внимательно относитесь к своему здоровью. Помните, если произошел опасный, незащищенный сексуальный контакт, нужно обратиться к специалисту в течение 72 часов. Он поможет предотвратить развитие инфекционного процесса, назначив лечение. Храните верность своему единственному партнеру. Воздержание от сексуальных контактов — это не повод для насмешек и не патология, а всего лишь время для размышления и принятия решения. Предпринимать какие-то действия можно лишь будучи полностью уверенным в своем решении. Использование презерватива является самым надежным способом предохранения от ВИЧ-инфекции. Ответственное поведение, активная забота о своем здоровье лежат в основе здорового образа жизни и долголетия. Помните: «Предупрежден — значит вооружен».

Н. С. КАЗАНЦЕВА, врач ЦМП.



От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными.

Бисмарк.

Они умалчивают о появлении такого явления, как «пивной алкоголизм», особенно среди молодежи. Современные молодые люди считают, что пиво не причиняет вреда, а некоторые считают, что оно приносит пользу. Но так ли это?

Пиво, также как и водка, коньяк, вино, содержит в своем составе этиловый спирт и относится к алкогольным напиткам. Одно из коварных свойств алкоголя — формирование патологической зависимости, болезненного влечения к спиртным напиткам, то есть алкоголизма. Переход от привычки «выпивать понемногу» к зависимости происходит, как правило, незаметно. Пиво же вызывает более быстрое развитие алкоголизма. Установлено, что, выпив две кружки пива, человек дает своему организму такую же алкогольную нагрузку, как если бы он выпил 100 граммов водки. Для того чтобы в этом убедиться, произведем простейший расчет. Воспользуемся условной единицей «абсолютный алкоголь», благодаря которой можно сравнивать алкогольные напитки любой крепости. Так, известно, что в 100 граммах 40-градусной водки содержится 40 граммов абсолютного алкоголя. Крепость наиболее распространенных сортов пива составляет 3,5 — 4,5%, а это значит, что в 100 граммах пива содержится приблизительно 4 грамма абсолютного алкоголя. Пьют пиво кружками и бутылками, а в каждой 300 — 500 граммов. С первой дозой в организм поступает 20 граммов абсолютного алкоголя, с двумя — уже 40 граммов, как и в половине стакана водки. Следовательно, те, кто систематически пьет пиво, испытывает те же алкогольные перегрузки, что и при употреблении крепких алкогольных напитков. Помимо этанола в пиве содержится метиловый, изопропиловый спирты, сложные эфиры, кетоны. Все они относятся к сильнодействующим ядам и оказывают токсическое действие на внутренние органы, причем они усиливают повреждающее действие друг друга. В последнее время на рынке появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя — до 12 процентов. Употребление такого пива приводит к более тяжелым последствиям.

Любители пива утверждают, что человечество давно знакомо и употребляет его. Действительно, пиво — это древний напиток, и установить его создателей просто невозможно. Процесс пивоварения в древности существенно отличался от современного. Рецепт был примерно такой: из солода выработывался пивной хлеб (баппир), который потом крошили, опускали в бочку, заливали водой и квасили. Затем все это процеживали и пили через специальные трубочки, чтобы нерастворившиеся плесели и зерна не попадали в пищевод пьющего. Вместе с тем уже тогда на чрезмерное употребление пива смотрели неодобрительно. На одной из каменных плит было высечено наставление: «Не погуби себя, когда сидишь в пивной, не теряй разум и не забывай своих клятв».

У различных народов отношение к пиву было разным. В древнем Египте и Вавилоне было популярным выражение «пиво — жидкий хлеб». Его варили тогда из солодового хлеба, поджаренного или подсушенного на солнце. Пиво, лук и хлеб были основной едой небогатых древних египтян. А дневная норма строителя пирамид состояла из трех буханок хлеба, трех жбанов пива и нескольких пучков чес-

Пиво сегодня один из самых распространенных алкогольных напитков. Оно стало у многих неизменным атрибутом повседневной жизни. Его пьют дома и на улице, в компании и в одиночестве, в жару и холод, молодые и немолодые, мужчины и женщины, и даже мальчики и девочки. Регулярно проводятся пивные фестивали и всевозможные выставки с дегустацией. Щедро оплаченная реклама пива, делающая алкоголиками даже детей, гласит, что пиво пьют настоящие мужчины, а посылают за ним самых умных. Под влиянием массированной телерекламы выросло целое поколение, не умеющее ей противостоять.

А внизу любой пивной рекламы есть надпись: «Чрезмерное употребление пива вредит вашему здоровью». Так в чем же выражается вред пива? О чем не говорят производители?



ПИВО ПИТЬ — ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

нока и лука. В древней Греции пиво считалось напитком плебеев. Уважающие себя жители Древнего Рима практически не употребляли пиво, что во многом характерно и для современных романских народов.

На Руси пили мало. Лишь на некоторые праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5 — 10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не употребляли, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Современная технология приготовления пива претерпела существенные изменения, поэтому оно по вкусу, составу, цвету и особенностям биологического действия отличается от пива, потреблявшегося населением древнего мира.

В качестве сырья при производстве пива стали использовать хмель. Вопрос о том, когда и где впервые стали его применять для пивоварения (возможно, сначала дикий) вряд ли будет когда-нибудь разрешен. Растет хмель в виде лиан с темно-зелеными листьями и салативно-серебристыми шишечками, оплетая деревья. Он относится к тому же семейству растений, что и конопля, тоже ядовит и требует осторожности при внутреннем применении. В шишечках хмеля содержатся биологически активные вещества — сапонины (фитоэстрогены), представляющие собой растительные аналоги женских половых гормонов. Содержание фитоэстрогенов в хмеле достигает значительных величин — от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы. В пиве их содержание достигает до 36 мг/л. Этого количества достаточно для оказания отчетливого гормонального воздействия на организм человека, изменения эндокринного статуса. Подобные вещества находят и в некоторых других растениях, например, в красном клевере, люцерне. Народная медицина знает об этом. При выпасе скота пастухи следят, чтобы животные не потребляли слишком много таких растений, так как это грозит развитием бесплодия у животных. Что такое половые гормоны? Они обеспечивают разли-

чия между мужским и женским организмом. Мужской половой гормон — тестостерон обеспечивает функционирование половых органов и формирование вторичных половых признаков у мужчин — мужественная фигура с более развитой мускулатурой, растительность на лице, голос, характер. Женские половые гормоны способствуют развитию женственности, дают возможность зачать, выносить и родить ребенка. К одной из особенностей гормонов можно отнести высокую активность в низких концентрациях. В организме здоровой женщины в сутки вырабатывается всего лишь 0,3 — 0,7 мг эстрогена, что по весу соответствует половине крупинки сахара. Если человек начинает принимать несвойственный ему гормон, то это приводит к изменению его фигуры, вторичных половых признаков, характера. Это используют при сознательном изменении пола операции по изменению пола такие люди принимают мужские или женские гормональные препараты постоянно.

При употреблении пива в организм попадает большое количество эстрогена. Эстроген — это женский гормон, поэтому его избыток приводит к изменению внешности. Мужчина, потребляя пиво, замещает в своем организме мужской гормон на женский. Постепенно меняется его фигура: отложение жира происходит по женскому типу на животе и бедрах, расширяется таз, появляется «пивной живот», увеличиваются грудные железы. Слабеет влечение к женщине, развивается импотенция, исчезают мужские качества — желание лидировать, стремление к победе, все чаще появляется желание лежать на диване и смотреть телевизор.

Женщина с пивом вводит в свой организм дополнительное количество гормона, что негативно отражается на репродуктивной системе и приводит к нарушениям менструального цикла, а затем к бесплодию. О действии хмеля на женский организм было известно давно. При работе на

плантациях этого растения у большинства женщин вскоре открывалось кровотечение вне зависимости от менструального цикла, поэтому их старались не привлекать к таким работам. Гормональные нарушения усиливают половое влечение к мужчинам настолько, что девушки теряют скромность и начинают играть доминирующую роль. Это вносит дисгармонию в сексуальные отношения. В целом общество любителей пива постепенно теряет выраженные половые признаки. Это является последней ступенью перед вымиранием такого общества, поскольку в бесполом обществе пропадает естественная необходимость к нормальному воспроизводству.

Пиво пьют в больших количествах. Уже само по себе поступление в организм значительного объема жидкости неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы и почек. У любителей напитка формируется пивное (так называемое бычье) сердце, при этом учащается число сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается артериальное давление, развивается сердечная недостаточность. Обследование выявляет расширение границ сердца, нарушение сердечных тонов, изменения на ЭКГ.

Страдает сосудистая система. Лицо у любителя пива постепенно становится обрюзгим, одутловатым, с характерными «мешками» под глазами.

Неизбежный спутник злоупотребления пивом — избыточная масса тела, ожирение, возникает из-за гормональных нарушений. Избыточное отложение жира в подкожной клетчатке породило наивные представления о пользе пива для здоровья. На самом деле в организме нарушается обмен веществ, страдает печень. Работая с постоянной перегрузкой, этот жизненно важный орган со своими барьерными функциями. Это приводит к тому, что необезвреженный алкоголь попадает в кровь и оказывает токсическое действие на почки. Изменяется состав крови. Снижается ее способность к свертыванию, повышается проницаемость мелких сосудов. Нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. От

действия ядов страдают все органы.

Содержащиеся в экстракте соцветий хмеля вещества придают пиву горьковатый вкус. Они относятся к категории психоактивных соединений, оказывают седативное, снотворное и галлюциногенное действие. Таким образом, с пивом человек приучает себя не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и седативному. Постепенно оно становится уже необходимым элементом отдыха, успокоения, пиво входит в привычку и в биохимию. К тому же потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, у близких родственников, как потребность в водке. Так развивается пивной алкоголизм, более коварный, чем водочный. Горькие вещества пива оказывают стимулирующее действие на секрецию желудочного сока, это вызывает неприятные ощущения в области желудка, а затем и развитие болезни желудка и развитие болезни кишечника.

Относительно недавно в пиве были обнаружены биогенные амины. К ним относятся кадаверин (лат. cadaver-trup относится к группе трупных ядов, образуется при гниении мяса, у человека образуется в процессе жизнедеятельности бактериальной флоры толстого кишечника), гистамин, и хотя концентрация этих веществ в напитке невелика, часть их разрушается в кишечнике, при употреблении пива они вызывают головную боль.

Пищевые добавки широко применяются в пивоваренной промышленности, они предназначены для ускорения процесса производства, увеличения сроков хранения, улучшения вкуса и других свойств. Различные добавки угнетают рост дрожжей и посторонних микроорганизмов, подавляют активность ферментов. Без таких добавок пиво быстро мутнеет, теряет вкус, а часть компонентов выпадает в осадок. Раньше в качестве консерванта использовали формалин. Однако после обнаружения его мутагенного и тератогенного действия применение формалина было запрещено. В настоящее время широко применяют разнообразные стабилизаторы коллоидной стойкости, которые предупреждают расслоение пива и способствуют длительному сохранению «пивной шапки» из пены. Вплоть до конца 1960 года для этой цели использовали вредные для организма поверхностно-активные вещества. Наибольшую печальную известность приобрел хлорид кобальта, который явился причиной смерти значительного числа регулярных потребителей пива. Хлорид кобальта вызывает развитие специфического поражения сердечной мышцы, снижая уровень кальция в миокарде.

Минеральные соединения поступают в пиво из солода: ионы кальция, калия, натрия, магния, фосфора, серы и хлора, причем ионов калия содержится высокое количество, что приводит к резкому увеличению количества мочи и усиливает выведение почками натрия и хлора, приводя к деминерализации организма. По этой причине многие подсаживают пиво перед употреблением либо употребляют соленые закуски.

До недавнего времени наука не интересовалась действием пива на живой организм. Но ежегодное увеличение числа лиц, наблюдающихся у наркологов по поводу «пивного алкоголизма», заставило ученых обратить на него пристальное внимание. Сегодня, основываясь на результатах врачебного наблюдения, можно с уверенностью сказать: «Употребление пива в любом количестве приводит к серьезным последствиям».

Н.С. КАЗАНЦЕВА,
врач ЦММП.



Своевременное введение прикорма малышу приучает его к более плотной пище. Если прикорм не введен вовремя, то у ребенка могут возникнуть трудности с приемом пищи в более старшем возрасте, он будет отказываться от твердых блюд — каш, мяса и рыбы. К тому же при позднем введении прикорма у малыша могут возникать различные отклонения в состоянии здоровья и развиваться различные заболевания — анемия, рахит, гипотрофия (отставание в массе).

В качестве первого прикорма ребенку лучше ввести овощное пюре, оно богато минеральными веществами, витаминами, клетчаткой, которые необходимы растущему организму. Кроме того, если первым прикормом дать более вкусное блюдо — кашу, то малыш неохотно будет пробовать другую пищу — овощи, супы и мясо.

Но бывают ситуации, когда первым прикормом важнее ввести малышу каши, чем овощи (например, если кроха недостаточно хорошо набирает вес или у него неустойчивый стул).

Если малыш находится исключительно на грудном вскармливании, хорошо прибывает в весе и не имеет проблем со здоровьем, то вводить ему прикорм можно с 6 месяцев — это будет овощное пюре. Практически во всех остальных случаях овощное пюре вводится после сока и фруктового пюре, то есть не раньше 5 месяцев.

В любом случае оптимальное время для введения прикорма определит ваш педиатр.

Правила введения овощного пюре

■ Овощное пюре начинайте давать малышу с 1 чайной ложки в первый день, затем следите за характером стула — если он обычный (желто-коричневый, без слизи и зелени), то на следующий день дайте 2 — 3 чайные ложки, в течение 10 — 12 дней объем пюре увеличивают до 100 — 150 г. Следующие 7 — 10 дней отводятся для полной адаптации к новому продукту.

■ Овощное пюре предлагайте малышу перед одним из очередных кормлений грудью или искусственной смесью. Первый раз новый прикорм лучше всего дать во время одного из утренних кормлений, чтобы можно было проследить за реакцией ребенка. Придерживайтесь такой же тактики, когда в состав пюре вводят новые компоненты. Таким образом определяется переносимость различных овощей.

■ Овощное пюре — это основной прикорм, который по мере увеличения объема заменяет полностью одно кормление. Тем не менее малышей на грудном вскармливании после каждого приема прикорма, даже если он уже достаточного объема, обязательно прикладывайте к груди — это способствует длительному сохранению лактации.

■ Начинают введение прикорма с пюре, приготовленного из какого-либо одного вида овощей. Как правило, это пюре из кабачка — овоща с нежной клетчаткой, который не вызывает аллергических реакций. Когда малыш привыкнет к данному блюду, его рацион расширяют за счет капусты (брокколи, цветной и брюссельской), тыквы, картофеля, моркови, стручковой фасоли. Разнообразные овощи в состав пюре включают постепенно, каждый вид овоща в течение 5 — 7 дней, добавляя их по одному. В многокомпонентном пюре картофеля может быть не более 1/3 общего объема, так как он содержит много крахмала.



ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ МАЛЫША: ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

■ С 7 — 7,5 месяца можно давать ребенку пюре из овощей с добавлением зеленого горошка — он очень богат витаминами и микроэлементами.

■ С 8,5 — 9 месяцев в овощные пюре разрешается добавлять огородную зелень в небольшом количестве (укроп, петрушку, сельде-

рей, лук), она добавляется в конце приготовления блюда, что существенно обогащает его витаминами.

■ Овощное пюре желательно приправлять растительным маслом (оливковым, подсолнечным, кукурузным), начиная с 2 — 3 капель и в течение 7 — 10 дней до-

да до 1 чайной ложки. Растительное масло — источник полиненасыщенных жирных кислот, необходимых малышу.

■ Не солите овощные пюре! У ребенка несколько иные представления о вкусах, чем у нас с вами, ведь он еще не пробовал соленую пищу, поэтому овощи не

могут показаться малышу невкусными, а соль слишком тяжелая нагрузка для маленького организма.

■ При введении прикорма густая пища дольше переваривается, поэтому после того, как малыш получит прикорм в полном объеме, лучше перевести его на 5-разовое питание.

Готовим дома

Овощное пюре можно приготовить самим в домашних условиях. Для этого возьмите один вид овоща (например, кабачок), промойте, очистите от кожуры, порежьте на кусочки, залейте водой и варите в эмалированной кастрюле до готовности. Слейте воду, но не до конца, хорошо разомните вилкой (или в блендере), добавьте растительное масло. Можно добавить немного грудного молока или смеси, которой вы кормите кроху. Никогда не оставляйте остатки овощного пюре даже в холодильнике до следующего кормления. Каждый раз пюре должно быть свежеприготовленным.

Овощи сохраняют свои полезные свойства и зимой, если их правильно хранить. Уложите плоды в деревянный ящик так, чтобы они не касались друг друга, и храните их при температуре +5 — 15 градусов в сухом темном месте.

Можно использовать замороженные овощи. При технологии быстрого замораживания не используются консерванты, поэтому в них сохраняются витамины и минеральные вещества, но при условии, что температура хранения в морозильных камерах не выше минус 19 градусов. А вот размораживать овощи перед приготовлением пищи не стоит, так как большая часть витаминов разрушается именно в процессе медленного размораживания.

В настоящее время предлагается широкий ассортимент «баночных» овощных пюре промышленного производства — воспользуйтесь ими в зимне-весенний период, когда бывает мало овощей.

Т. КАРИХ,
врач-педиатр ГЦМП.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩЕЙ

■ **КАБАЧОК** помимо нежной клетчатки содержит значительное количество калия, что делает его ценным продуктом при сердечно-сосудистых заболеваниях, и меди, что предотвращает развитие анемии. Пюре из кабачков — низкокалорийное блюдо (в отличие от картофельного пюре), которое показано детям с избыточным весом.

■ **КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ.** Самое ценное ее свойство — высокое содержание соединений серы и хлора, которые являются естественным дезинфицирующим и антисептическим средством и мягко очищают желудочно-кишечный тракт при кишечных расстройствах.

■ **КАПУСТА БРОККОЛИ** и другие зеленые овощи — богатейший источник кальция и других минеральных веществ, а также мощного антиоксиданта — витамина Е.

■ **ФАСОЛЬ ЗЕРНОВАЯ** — источник большого содержания растительного белка, который по аминокислотному составу лишь немного уступает мясу.

■ **ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ** содержит полный ассортимент минеральных элементов. Исключительно богаты стручки витаминами группы В и РР, которые улучшают состояние кожи и улучшают аппетит у малышей. А витамина С в стручковой фасоли вдвое больше, чем в абрикосах и сливах.

■ **ТЫКВА** — уникальный овощ, который держит массу полезных веществ: это и нежная клетчатка, которая не раздражает слизистую желудка, но тем не менее способствует нормализации стула, и железо, которое предотвращает развитие анемии, и каротин (его больше, чем в моркови), укрепляющий сосудистую стенку. Минеральные соли калия и фосфора необходимы для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы малыша. Витамины группы В, содержащиеся в тыкве, стимулируют физическое и нервно-психическое развитие. Витамин К важен для нормальной свертываемости крови. Пектин способствует усвоению пищи и улучшает аппетит.

■ **МОРКОВЬ** — это кладовая витаминов, в ней высокое содержание каротина, который в организме превращается в витамин А. Морковь богата витаминами группы В, солями калия, а по содержанию фитонцидов почти не уступает чесноку и луку. Но морковь и тыква благодаря содержанию каротина, который придает оранжевый цвет этим овощам, могут вызвать аллергическую реакцию. Будьте осторожны при введении их в рацион малыша!

■ **ЗЕЛЕНЬ** — укроп, петрушка, зеленый лук — лидер по содержанию магния. Магний,

как и другие микроэлементы, не синтезируется в организме, а поступает с пищей, он способствует нормальному обмену веществ в мозговой ткани, улучшает мозговое кровообращение и передает нервные импульсы, стимулирует память.

■ **СВЕКЛА** содержит достаточно большое количество витаминов группы В, С, РР, она богата фолиевой кислотой и железом, которые стимулируют образование эритроцитов и улучшают поступление кислорода к мышцам.

Итак, вы ввели первый прикорм — овощное пюре. Вообще овощи — продукт уникальный, в них много клетчатки, растительных волокон и пектина, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта. К тому же в овощах сохраняется достаточно витаминов и минеральных веществ.

Если малыш совсем отказывается от овощного пюре (например, из кабачков), не переживайте, предложите через день-два другое овощное пюре (из цветной капусты). Не волнуйтесь, если вкус какого-то овоща не понравился крохе — очередность введения овощей можно менять. Кроме того, у малыша формируются определенные пристрастия к тому или иному вкусу, какой-то продукт ему будет нравиться больше, какой-то меньше. Одним словом, пусть пробует!





Ревматологические заболевания занимают ведущее место среди прочих заболеваний. По статистике в России свыше 7 миллионов людей, страдающих заболеваниями суставов, становятся нетрудоспособными. Актуальность проблемы привела к тому, что ревматология в нашей стране в 80-е годы была выделена как отдельная специальность. Это позволило улучшить качество оказываемой медицинской помощи жителям города и области.

Два года назад 20-летний юбилей отметило ревматологическое отделение МУЗ ГКБ № 6, заведующей которого является кандидат медицинских наук, врач высшей категории, директор Центра профилактики остеопороза Амина Океановна ИСАКАНОВА.

СУСТАВЫ ТРЕБУЮТ ДВИЖЕНИЯ

— Амина Океановна, как зародилась служба?

— В 1985 году в Москве прошел Европейский конгресс ревматологов, участие в котором приняли врачи нашей больницы и главный терапевт города. На этом конгрессе было принято решение выделить ревматологию в отдельную специальность. Если раньше больным с заболеваниями суставов медицинскую помощь оказывали кардиологи, то с 1987 года, после открытия в нашем городе двух ревматологических отделений (ГКБ № 11 и № 6), оказанием специализированной помощи этим сложным больным занялись специалисты-ревматологи.

Отделение было создано на базе многопрофильной больницы, входящей в тройку ведущих медицинских учреждений города. Первоначально было 60 стационарных коек. С конца 90-х годов получили широкое распространение стационарсберегающие технологии, появились койки дневного пребывания. В настоящее время функционирует 35 коек круглосуточного пребывания и 25 коек дневного стационара.

В ГКБ № 6 имеется кроме терапевтических отделений хирургическая, гинекологическая служба. Часто наши пациенты нуждаются в помощи таких специалистов, как травматолог, уролог, гинеколог и т. д. Благодаря многопрофильности больницы пациенты ревматологического отделения имеют возможность всестороннего обследования. Это необходимо еще и потому, что ревматологические заболевания способны поражать любой орган: сустав, сердце, головной мозг, печень, почки и т. д. В постановке диагноза помогают бактериологическая, иммунологическая, изотопная лаборатории и рентгенологическая служба.

За годы работы накоплен огромный опыт, которым мы делимся с молодыми специалистами. Принципами работы отделения стало высокое качество диагностики и лечения, коллегиальность и преемственность в работе врачей, доступность медицинской помощи ревматологическим больным.

— С какими заболеваниями чаще всего обращаются пациенты?

— В основном современная ревматология занимается лечением воспалительных поражений суставов, а также диффузных поражений соединительной ткани (склеродермия, дерматомиозит, васкулиты и т. д.). Наши пациенты — люди, страдающие ревматоидным артритом, системной красной волчанкой, остеоартрозом и т. д. Только ревматоидным артритом страдает 1 процент взрослого населения города, это около 10000 больных.

Еще об одном серьезном заболевании мне бы хотелось сказать — остеопорозе, при котором снижается прочность кости и повышается риск переломов. Распространенность этого заболе-

вания приобретает характер эпидемии. По прогнозам врачей количество больных остеопорозом в ближайшие 10 лет удвоится. Причиной роста заболевания является прежде всего неправильное питание с дефицитом кальция, экология, гиподинамия, увеличение больных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, что приводит к тому, что кальций плохо усваивается организмом. В результате частые переломы костей. В центре остеопороза, открытого на базе ГКБ № 6, мы занимаемся диагностикой и лечением этого заболевания с помощью современных препаратов.

— Давайте вернемся к ревматоидному артриту. В каком возрасте чаще всего он заявляет о себе и по каким симптомам можно его заподозрить?

— Дебютирует заболевание чаще всего в возрасте 30 — 50 лет, хотя и в 70-летнем возрасте не редкость. Чаще всего оно проявляется утренней скованностью суставов, отсутствием полноценного отдыха после ночного сна, а также болью в самих суставах. Достоверный признак появившейся беды — воспалительная припухлость в области суставов, из-за которой больному сложно взять ложку рукой, одеться, причесться, может присоединиться хромота. К сожалению, нередко пациенты поступают в наше отделение, когда болезнь протекает уже длительное время и труднее поддается лечению.

— Что помогает в диагностике?

— Основой диагностики заболева-

Нельзя здоровье приобрести с помощью лекарств, для его сохранения надо вести здоровый образ жизни.

ний суставов является рентгенологический метод исследования. Кроме того, существуют современные методы диагностики с помощью маркеров, позволяющих выявлять поражения суставов на ранних стадиях развития, иногда за 2 — 3 года до появления первых симптомов. Что касается лечения, на сегодняшний день остается актуальным постоянный прием противовоспалительных и базисных препаратов. Лечение ревматологической патологии должно быть комплексным, только тогда можно добиться стойкой ремиссии.

— Амина Океановна, с какой еще патологией обращаются пациенты?

— В последние годы участились случаи геморрагического васкулита — воспалительного заболевания суставов, которое чаще всего дебютирует в детском возрасте, дает рецидивы и протекает с поражением кожи, суставов, а в тяжелых случаях вовлекаются почки и кишечник. Предрасполагает к этому заболеванию склонность к аутоиммунным и аллергическим процессам. В таких случаях следует избегать провоцирующих факторов. Например, стрессом для организма человека (а любой стресс

снижает иммунитет) является резкая смена климатического пояса. Если вы выезжаете зимой в страну с жарким климатом, поездка должна длиться не менее трех недель, особенно это актуально для детей. А вот детям младше трех лет вообще не рекомендуется смена климатических условий. Спровоцировать обострение васкулита может вирусная инфекция (особенно перенесенная на ногах), бесконтрольный прием большого количества медикаментов, злоупотребление непривычными для вашего организма продуктами питания. Лечение геморрагического васкулита требует ограничения нагрузок (это постельный и полупостельный режим), больные должны обязательно лечиться в стационаре, чтобы уменьшить риск повреждения почек. При своевременном и адекватном лечении больные обычно выздоравливают.

— Амина Океановна, как можно сохранить свое здоровье на долгие годы?

— Увы, это старая истина, не теряющая своей актуальности и в XXI веке: нельзя здоровье приобрести с помощью лекарств, для его сохранения надо вести здоровый образ жизни. Прежде всего это режим (природой запрограммировано, что спать мы должны ночью, излишняя активность в ночное время приводит к повышенной нагрузке на регулирующую функцию нервной системы, организм изнашивается раньше времени). Очень актуальна адекватная возрасту двигательная активность (взрослый человек должен проходить ежедневно не менее 5 — 6 километров, при ходьбе тренируются все органы и системы, при от-

сутствии движений кальций вымывается из костей, а при физических нагрузках лучше усваивается). Необходимо правильное питание — разнообразное, а не чипсы и бутерброды, сбалансированное, без избытка калорий, с тщательным пережевыванием. Я принципиально против вегетарианства, так как считаю это неприемлемым для нашего региона. Ведь вместе с мясом в наш организм попадают жизненно необходимые витамины и микроэлементы. Чтобы быть вегетарианцем и не болеть, необходимо каждый день съедать не менее 20 различных овощей и фруктов, что практически невозможно в наших условиях. Правильное питание должно стать традицией, это нужно пропагандировать в школе, средствах массовой информации, но прежде всего в семье. И, конечно же, в жизни необходимо быть оптимистом. Вера в положительный результат поможет справиться с любым заболеванием. Нужно получать удовлетворение от каждого прожитого дня, от самых скромных достижений. Тогда будет мир в вашей душе и здоровье в теле.

Ж. КИСЕЛОВА.



ОПУХОЛИ ЯИЧНИКОВ

Злокачественные опухоли яичников встречаются довольно часто, своевременная их диагностика затруднена, а смертность высока. Опухоли яичников возникают в условиях нарушения гормонального баланса в системе гипофиз-яичники. В группу риска входят женщины преимущественно конца 4-го и всего 5-го десятилетий жизни, но в последние годы рак «помолодел», встречается у женщин раннего репродуктивного возраста. Причем рак яичников в 2 раза чаще встречается у женщин с нарушенной функцией яичников, не живших половой жизнью, не беременевших, нерожавших, с ранней менопаузой, то есть, угрозу болезни имеют:

1. Женщины с нарушением функции яичников.
2. С кровотечениями в менопаузе.
3. Длительно находящиеся под наблюдением по поводу так называемой «бессимптомной миомы матки», хронических воспалительных процессов матки.
4. Женщины, ранее оперированные в пре- и постменопаузе по поводу доброкачественных опухолей внутренних половых органов с оставлением или резекцией одного или обоих яичников.
5. Женщины, пролеченные ранее по поводу рака молочной железы, так как имеют двойной риск развития рака яичника.
6. Имеющие наследственную отягощенность (38 процентов больных).
7. В научных кругах есть предположение, что заболевания матери (гестозы, инфекции) приводят к анатомическому поражению фолликулярного аппарата плода. Это может создать риск развития опухоли яичника у ребенка в любом возрасте.

Ранние стадии заболевания, как правило, протекают бессимптомно, и даже при появлении первых симптомов болезни некоторые больные длительное время не подвергаются операции. Доклиническая фаза может длиться десятки лет. В начале имеется медленное и доброкачественное течение заболевания, а затем уже возникает злокачественный рост, но наблюдаются случаи быстрого прогрессирования процесса. Многие зависят от возраста пациентки, вида опухоли и сопутствующих моментов (гормональные и метаболические нарушения, экстрагенитальные заболевания и т. д.)

Жалобы больных не специфичны, симптомы заболевания зависят от величины и расположения опухоли. Беспокоят чаще боли внизу живота, в пояснице, иногда в паховых областях: тупые, ноющего характера. Острые боли бывают лишь при перекруте ножки опухоли и при кровоизлияниях в случае разрыва капсулы опухоли. Возможны нарушения менструального цикла (21,7 процента) и бесплодие (7,8 процента). При значительных размерах опухоли возникает чувство тяжести и увеличение объема живота. У значительного числа больных симптомы заболевания отсутствуют. Поэтому так важны профилактические осмотры женщин 2 раза в год даже при отсутствии жалоб.

При обнаружении опухоли важно определить, является ли она истинной, то есть может переродиться и требует срочного оперативного лечения, или это опухоль доброкачественного образования, которое связано с циклическими изменениями в яичниках на фоне нарушения гормональной регуляции и/или воспалительных процессов в области придатков матки, и самостоятельно исчезает или требует лечения. При наличии опухоли возможны осложнения: малигнизация, перекрут ножки опухоли, нагноение, разрыв капсулы образования, развитие кишечной непроходимости при сдавлении и растяжении фиксированной кишки и завороте его вокруг ножки опухоли яичника. Эти осложнения угрожают жизни и требуют экстренных вмешательств. Чтобы и не рисковать, нужно своевременно выявлять, а значит, регулярно наблюдаться и заботиться о своем здоровье. Особенно если вы отнесены в группу риска. Самолечение недопустимо.

Т.В. УЗЛОВА,
доктор медицинских наук, профессор.