

- ✓ СТРЕСС
- ✓ КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО
- ✓ ГЕРПЕС НА ГУБАХ

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

24 МАРТА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Число заболевших туберкулезом в г. Челябинске в 2011 году в сравнении с предыдущим годом уменьшилось на 61 человека. Но говорить о том, что ситуация улучшается, еще рано. В течение 2011 года выявлено 664 новых случая заболевания туберкулезом, из них 591 человек — это жители города. Среди граждан, не имеющих прописки в городе, выявлено 66 больных туберкулезом, у половины из них болезнь выявлена в тяжелой, запущенной форме.

Выявляется в основном туберкулез легких, но лишь 58 процентов случаев выявлено своевременно при профилактических осмотрах. Только 67 процентов пациентов, у которых выявлен туберкулез в 2011 году, обследовались регулярно. Наиболее высокая заболеваемость регистрируется в группе населения от 25 до 40 лет. К сожалению, отмечается увеличение числа заболевших туберкулезом женщин с 31 процента в 2010 году до 40 процентов в 2011 году. Все чаще туберкулез выявляется среди неработающих граждан (50 процентов от всего числа заболевших в 2011 году), лиц рабочих профессий (20 процентов), пенсионеров (10 процентов). В 2011 году заболело туберкулезом 10 детей, из них 2 случая туберкулеза костей.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ФЛЮОРОГРАФИЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВАЖНА!

На сегодняшний день по статистическим показателям заболеваемость туберкулезом отброшена на уровень 1968 — 1969 годов. Туберкулез всегда считается болезнью бедных, так как риск заболеть выше у тех, кто живет в малообеспеченных семьях. Но часто бывает и так: перенесенная на ногах болезнь, сильный стресс, чрезмерное увлечение похуданием, в результате чего в ослабленном организме создаются условия для инфицирования туберкулезом. Сегодня среди пациентов фтизиатров кроме бывших заключенных и бездомных успешные бизнесмены и политики, артисты и представители «золотой молодежи». Высокое социальное положение не является гарантией хорошего здоровья. Каждому человеку необходимо с профилактической целью проходить флюорографию.

В сложившихся условиях только 100-процентный охват групп населения, подлежащих профилактическим флюороосмотрам, может улучшить эпидемиологическую ситуацию. В настоящее время этот охват составляет около 70 процентов.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 25.12.2011 года № 892 «О реализации Федерального закона о предупреждении распространения туберкулеза в РФ» наряду с другими



мероприятиями определяется порядок и сроки проведения профилактических медицинских осмотров населения. Согласно этому документу профилактические осмотры населения проводятся для всего населения не реже 1 раза в 2 года, для отдельных групп, подлежащих осмотрам, 2 раза в год или 1 раз в год и индивидуально по показаниям. Профилактические флюороосмотры обязательны начиная с 15-летнего возраста.

В настоящее время применяется цифровая флюорография, позволяющая проводить обследование с малыми лучевыми нагрузками. В г. Челябинске таких флюорографов абсолютное большинство.

При профосмотрах выявляется более 60 процентов регистрируемого туберкулеза, обнаруживаются малые формы на ранних сроках заболевания, что сокращает сроки лечения и дает лучшие результаты. В 2011 году по городу Челябинску было выявлено 664 случая активного туберкулеза. Кроме туберкулеза выявляются и другие заболевания легких, такие как пневмония, онкология и другие. Однако, несмотря на высокие показатели заболеваемости, 30 процентов населения не желают регулярно проходить флюорографию. Об этом говорит и тот факт, что несколько последних лет среди впервые заболевших активным туберкулезом легких в Ленинском районе г. Челябинска 30 процентов не проходили флюорографию 2 года, а 10 процентов более 5 лет.

Следует помнить, что профилактическая флюорография — это скрининг-диагностика. Поэтому при выявлении каких-либо изменений на флюорограмме, как правило, проводят дообследование для более точной постановки диагноза в противотуберкулезном диспансере.

Дальнейшее развитие профилактических осмотров будет определяться эпидемиологической обстановкой, диктующей масштабы и наиболее рациональные формы проведения массовых обследований.

Т.Н. СУХАРЕВА,
рентгенолог высшей категории ГБУЗ ОПТД № 3.

СТАРАЯ ПРОБЛЕМА НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ



Н.Р. ВАЛЕЕВА, главный внештатный фтизиатр г. Челябинска.

Туберкулез — это хроническое инфекционное заболевание. Эта болезнь не развивается после перенесенной пневмонии или недолеченного простудного заболевания, как ошибочно думают многие.

Возбудителя туберкулеза — микобактерию в 1882 году открыл немецкий бактериолог Роберт Кох. В отличие от других микробов она оказалась чрезвычайно жизнеспособной. Туберкулезная палочка (бактерия имеет форму слегка изогнутой палочки) хорошо чувствует себя в воде, пыли, снегу. Погибает она лишь под воздействием прямых солнечных лучей, высоких температур и хлорсодержащих веществ.

Но существуют и другие, более редкие пути заражения туберкулезом. Один из них — употребление в пищу инфицированного молока. В таком случае инфекция развивается во рту или кишечнике. Это может случиться, если не кипятить молоко больных туберкулезом коров.

Другой путь — через травмированную кожу, когда в области недавнего пореза или раны туберкулезные бактерии проникают внутрь и вызывают развитие инфекции. Чаще всего это бывает на наиболее травмируемых участках кожи (лице, ногах, стопах, руках).

Также возможно заражение туберкулезом ребенка во время беременности или родов, что случается при распространенном и запущенном туберкулезе у матери.

СИМПТОМЫ (ПРИЗНАКИ) ТУБЕРКУЛЕЗА, МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Человек, от которого можно подхватить инфекцию, не обязательно выглядит немощным, задыхается от кашля, это не всегда асоциальная личность. Больным может оказаться коллега, сосед, член семьи. Больные обычно не подозревают о своей опасности для окружающих, списывая симптомы, например, кашель, на астму, аллергию, остаточный бронхит или курение.

Подхватив один раз микобактерию, человек считается инфицированным. Инфицированность — это состояние, при

котором микобактерия находится в организме, не вызывая болезни. Туберкулез развивается, когда микобактерии начинают неконтролируемо размножаться, потому что иммунитет уже не в состоянии с ними справиться.

На ранних стадиях болезни человек еще не выделяет микобактерии во внешнюю среду. Известно, что уже к 18 годам 8 из 10 человек инфицированы, и только у 5 — 10 процентов из них носительство палочки Коха переходит в активный туберкулез. Таким образом, примерно к 30 годам большинство людей уже инфицированы туберкулезом. Определить, инфицирован человек или нет, можно с помощью туберкулиновых проб (проба Манту, Диаскинтест).

Чтобы вовремя выявить начавшуюся болезнь, определить первые, незначительные изменения в легких, нужно проводить флюорографическое обследование легких, повторяя его один раз в год. Это первое исследование, которое необходимо пройти, если у вас появились подозрительные симптомы: кашель, одышка любой интенсивности или субфебрильная температура (около 37,5 градуса), беспокоящая человека больше трех недель. Особенно если это сопровождается усталостью, повышенной утомляемостью, потливостью по утрам. К сожалению, туберкулез других органов, например, почки, костей или кожи нельзя выявить с помощью флюорографии. Заподозрить и выявить его можно только при появлении характерных симптомов и с помощью специальных методов обследования. Если результат флюорографического обследования вызовет подозрение у рентгенолога, пациент направляется к фтизиатру. В противотуберкулезном диспансере назначается дополнительное рентгенографическое и томографическое исследование, анализ мокроты. Назначается проба Манту, но для взрослых она используется только как дополнительный метод обследования и интерпретируется совсем иначе, чем у детей. В настоящее время можно сделать дополнительно Диаскинтест — альтернативу пробе Манту. Это новейшая аллергопроба на туберкулез, похожая по технике проведения на пробу Манту, но более чувствительная и с точностью выше 90 процентов.

Окончание на 2-й странице.

ПРИЧИНЫ ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Учеными доказано, что неблагоприятные факторы приводят к снижению сопротивляемости организма человека. Роберт Кох писал в своих трудах: «Готовность к болезни особенно велика в ослабленных, находящихся в плохих условиях организмах. Пока есть на Земле трущобы, куда не проникает луч солнца, чахотка будет и дальше существовать». В настоящее время для туберкулеза сложились вполне благоприятные условия: стихийные бедствия, войны, миграции, ВИЧ-инфекция, больше становится малоимущих людей. Впрочем, богатые тоже болеют туберкулезом. Ежедневные стрессы, злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, низкая физическая активность, постоянная смена климата (поездки из одного климатического пояса в другой) подрывают защитные силы организма.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Человек может заразиться туберкулезом в транспорте, кинотеатре, магазине, тем более что через легкие за сутки проходит более 10 кубометров воздуха. После того как человек вдохнул бактерии, они распространяются по организму с током лимфы и крови. Вот поэтому туберкулезные палочки способны поразить любой орган, хорошо снабжающийся кровью. Туберкулез легких — самый распространенный вариант.



Телефон (351) 263-09-12

СТАРАЯ ПРОБЛЕМА НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Окончание. Начало на 1-й странице.

ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Важно знать, что туберкулез как окончательный диагноз выставляется не одним врачом, а комиссией минимум из трех экспертов. Больных с впервые выявленным туберкулезом почти всегда удается вылечить. Главное для выздоровления — провести лечение туберкулеза правильно, что ложится на плечи как врача, так и самого больного. Из применяемых в настоящее время лекарств для лечения туберкулеза наиболее известны изониазид, рифампицин, стрептомицин, этамбутол, пирразинамид. Из названных препаратов первые два обладают самым сильным бактерицидным действием. Тем не менее для лечения туберкулеза применяется не менее трех-четырёх препаратов сразу. В последнее время появились новые, недавно разработанные препараты.

Лечение туберкулеза состоит из двух этапов — фазы интенсивной терапии (минимум 90 дней) и фазы продолжения лечения (минимум 120 дней). Чем раньше туберкулезный процесс выявлен, тем меньше вероятность, что имеется бактериовыделение, и тем короче будут сроки лечения. Начинать лечение нужно в стационаре, так как все лекарства сильнодействующие. Кроме противотуберкулезных препаратов подбираются препараты для поддержания печени и витамины.

Помните: при своевременной постановке диагноза и полноценной терапии лечение туберкулеза заканчивается полным выздоровлением больного. Пропуски в приеме препаратов, самостоятельное лечение приводят к появлению устойчивых микробов, которые с трудом поддаются терапии. В этом случае лечение будет более длительным и обойдется намного дороже.

Кроме того, для выздоровления больного необходим покой, чистый воздух, а также душевное спокойствие и правильное питание. Недаром в старину часто советовали при туберкулезе хорошо питаться. Не менее половины положенного количества белков, получаемых больным, должно быть животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, творог и др.). Во время болезни следует отдавать предпочтение сливочному маслу и растительным жирам. При туберкулезе больному организму нуждается в повышенном количестве витаминов. Потому необходимо в этот период употреблять как можно больше фруктов (гранаты, ягоды калины с медом, яблоки тертые с медом и т. д.), пить соки (морковный, из листьев подорожника и корней, из листьев лопуха).

Помимо этого у больного туберкулезом зачастую организм испытывает недостаток кальция. Рацион следует обогатить солями кальция за счет богатых ими продуктов (молоко, творог, капуста, листовый салат и т. д.).

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Во избежание заражения туберкулезом разработаны профилактические меры. Они довольно просты и действенны.

Чтобы обезопасить окружающих от заражения (особенно к инфекции восприимчивы дети и пожилые люди), больному необходимо придерживаться определенных правил:

- ✓ при кашле прикрывать рот платком (лучше бумажным), при этом отворачиваться;
- ✓ сжигать бумажные носовые платки сразу после употребления;
- ✓ пользоваться отдельной посудой;
- ✓ не позволять пользоваться ею другим;
- ✓ в целях дезинфекции пользоваться хлорсодержащими растворами;
- ✓ хорошим и простым методом обеззараживания является проветривание и вывешивание на солнце одеял, шерстяных и хлопчатобумажных вещей (прямой солнечный свет убивает бактерии в течение 5 минут);
- ✓ не стоит забывать о качественной, действенной вентиляции помещения, где пребывает больной.

Кроме того, существуют специфические меры профилактики туберкулеза:

Вакцинация и ревакцинация БЦЖ (прививка против туберкулеза) и химиопрофилактика. Вакцинация БЦЖ проводится всем здоровым новорожденным на 3 — 5 день жизни, а ревакцинация — детям в возрасте 7 и 14 лет, неинфицированным туберкулезом, то есть с отрицательными туберкулиновыми пробами.

Вопрос о необходимости химиопрофилактики решает врач-фтизиатр.

Что до наиболее простых и эффективных мер профилактики туберкулеза для здоровых людей, они под силу каждому. Берегите себя, закаляйте свой организм, занимайтесь физкультурой, полноценно питайтесь, не доводите свои хронические болезни до обострения. Все это чрезвычайно важно для повышения иммунитета. Не зря замечено, что если больной туберкулезом с бактериовыделением общался с десятью людьми, то заразит он, как правило, одного. Остальных защитит собственный иммунитет.



ПОЧЕМУ ПАСЕЧНИК НЕ БОЛЕЕТ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

На лекциях и в беседах с больными мне часто задают вопрос: «Почему пасечники никогда не болеют туберкулезом?» Действительно, почему? Причин здесь много. Это и постоянное пребывание на природе, вдаль от шумных поселений, и образ жизни, и, конечно же, пчелы и главный продукт их жизнедеятельности — мед. Его регулярное употребление ведет к тому, что организм приобретает такую высокую сопротивляемость, что никакие инфекции ему не страшны.

Вот уже 35 лет я наблюдаю двух знакомых пчеловодов, которые занялись этим ремеслом от безысходности. Оба страдали туберкулезом легких. Лечение болезнь подавлялась с трудом, и тогда они по советам деревенских родственников занялись пчеловодством, начали употреблять круглый год мед и другие продукты пчеловодства. Оба сняты с диспансерного учета, дожили до весьма почтенного возраста — 85 и 88 лет, при этом сохранили высокую работоспособность, ни на какие болезни не жалуются и продолжают заниматься любимым делом, проводя на природе с пчелами по пять месяцев в году.

Так действительно ли медом можно вылечить туберкулез?

Нет, конечно, нет. Одного меда недостаточно, но применение его одновременно с лекарствами, назначенными врачом, значительно быстрее приведет организм в норму и ускорит сроки выздоровления.

Мед — продукт уникальный, по лечебным свойствам аналогов ему не существует. В народной медицине им лечат самые различные заболева-

ния прежде всего потому, что противовоспалительных у меда практически нет. Аллергия на мед случается редко. Регулярное потребление меда в пищу обеспечивает иммуностимулирующий эффект. Рекомендую именно употребление чистого меда, другие продукты пчеловодства, как то: пыльца, прополис, маточное молочко, на начальных этапах лечения туберкулеза нецелесообразны, так как из-за своей высокой биологической активности могут привести к обострению процесса, порой весьма значительному.

Для лечения необходим настоящий натуральный мед, купленный лучше у знакомого пасечника. Натуральный мед на вкус всегда терпкий, его сладость как бы саднит горло, вызывая желание поскорее его запить.

Вот несколько советов применения меда при заболеваниях легких:

1. Принимать по 1/2 чайной ложки 4 — 5 раз в день за 20 — 30 минут до еды, рассасывая мед во рту, как можно дольше не глотая. При заживании его после глотания горячим чаем или молоком можно получить значительный потогенный эффект и падение температуры.

2. Можно ограничиться приемом натощак утром полной столовой ложки меда, также стараясь как можно дольше рассасывать его во рту.

3. Кому нравится и кто переносит фруктовые соки, хорошо применять мед вместе с фруктовыми соками, тогда приток витаминов и минералов в организм увеличивается вдвое. Например, отжать сок одного лимона, смешать со 100 граммами меда и принимать по 1 чайной ложке смеси 4 — 5 раз в день, запивая 1/3 стакана любого ягодного сока — вишневого, малинового, яблочного.

Могу порекомендовать еще одну проверенную годами смесь: взять 100 граммов меда, 100 граммов сливочного масла, 100 граммов гусиного жира и 15 граммов сока алоэ, нагреть на водяной бане до 80 градусов, постоянно помешивая. Принимать эту смесь по 1 столовой ложке утром и вечером на 200 г горячего молока. В сутки рекомендуется принимать не более 80 — 100 граммов меда. Прием меда вызывает выраженный иммуностимулирующий эффект.

Ежедневное употребление меда любым человеком способствует укреплению иммунитета, повышению активности и сопротивляемости организма, продлевает жизнь и предупреждает развитие серьезных заболеваний.

Надеюсь, что я ответил на вопрос, почему пасечник не болеет туберкулезом.

В.С. НОСЕНКОВ,
фтизиатр высшей категории
ГБУЗ ОПТД № 3.



В последние годы самолечение стало распространенным явлением в нашем обществе. Мы часто принимаем таблетки, внимая советам друзей и знакомых, не задумываясь о возможных последствиях. И не имеем представления о том, как важно принимать лекарственные препараты правильно, следуя инструкции.

На эту тему мы беседуем с доктором медицинских наук, профессором кафедры профессиональных болезней и клинической фармакологии Галиной Григорьевной КЕТОВОЙ.

КАК ПРАВИЛЬНО

— Галина Григорьевна, в каких случаях при приеме лекарственных препаратов следует точно следовать инструкции?

— Сегодня в аптеках города в большом количестве продаются лекарственные препараты, которые можно приобрести свободно, и те, которые можно купить только при наличии рецепта врача. При покупке безрецептурных препаратов достаточно воспользоваться консультацией провизора или фармацевта.

С рецептурными препаратами все обстоит иначе. В Федеральном законе об охране здоровья насе-

ления указано, что эти лекарственные препараты должны выписываться только врачами. К ним в обязательном порядке прилагается полная инструкция, предназначенная для специалистов, которой больному необходимо следовать.

— Ваше отношение к самолечению?

— В клинической фармакологии существует такое понятие, как ответственное самолечение, согласно которому сам потребитель лекарств отвечает за свое здоровье. Поэтому человек, решивший лечиться самостоятельно, должен иметь четкое



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1998 году признала ожирение хроническим заболеванием. Ожирение — второй после табакокурения фактор риска, который приводит к преждевременной смерти. Прежде чем ставить перед собой цели по снижению веса, определите, на сколько ваш вес превышает норму. Для этого надо вычислить индекс массы тела (ИМТ).

ИМТ = вес (кг) / рост кв. м.
ИМТ от 18 до 25 соответствует нормальной массе. Если ИМТ от 25 до 29,9 — у вас избыточный вес. При ИМТ от 30 до 39 — ожирение, а индекс больше 40 свидетельствует о крайне опасной степени ожирения, с максимальным риском для здоровья и жизни. Ожирение и той, и другой степени требует снижения веса под контролем врача.

ИМТ — универсальный, но не единственный критерий оценки избыточного веса. Жировые отложения распределяются в организме неравномерно. Это определяется наследственностью. Если жир откладывается в области ягодиц и бедер, то фигура напоминает грушу. Такой тип ожирения характерен для женщин. Скопление жира вокруг внутренних органов и под кожей в области живота делает фигуру похожей на яблоко. Этот тип ожирения формируется чаще у мужчин и у женщин в период менопаузы.

Тип ожирения «яблоко» наиболее опасен как фактор риска для здоровья. Определяется он соотношением объем талии/объем бедер.

Если пропорция у женщин больше 0,85, а у мужчин больше 0,9, то есть явная угроза превратиться в «спелое яблоко». Даже без определения такого показателя окружность талии у мужчин более 102 см и у женщин более 88 см требует пересмотра системы питания.

Появление избыточного веса и ожирения обусловлено двумя главными ошибками в питании, которые связаны друг с другом, — это переедание и гиподинамия, то есть доля поступившей энергии с пищей превышает ее расходование из-за низкой физической нагрузки.

Сбалансированное питание — самый важный шаг на пути снижения веса. Достижение результата возможно при соблюдении принципов построения диеты для имеющих избыточный вес. Главные из этих принципов:

- ✓ уменьшение общего объема пищи на 1/3 — 1/4;
- ограничение животных жиров как самых калорийных продуктов;
- ✓ полный отказ от употребления алкогольных напитков как вторых по калорийности, хотя бы на период достижения оптимального веса;
- ✓ ограничение легкоусвояемых сахаросодержащих углеводов.

Многие люди, склонные к ожирению и желающие похудеть, ошибочно ограничивают употребление белка (мяса, рыбы, сыра, творога), что абсолютно неправильно. Недостаточное количество белка вызывает снижение активности ферментов, разрушающих жиры. Второе — белковая пища требует для своего переваривания значительное количество энергии. Под влиянием белка повышается обмен веществ, а это способствует уменьшению массы тела. Так что и худеющим следует сохранить в суточном рационе белок, но не более 90 — 100 граммов. Кроме сба-



ЛИШНИЙ ВЕС. ОН ВАМ НУЖЕН?

лансированности диеты по калорийности и соотношению белки, жиры и углеводы (1:1:4) следует постараться выполнять следующие рекомендации:

- ✓ изменить технологию приготовления пищи: готовить на пару, отваривать или запекать. Все это можно делать без жира;
- ✓ обеспечить 5 — 6-разовый прием пищи малыми порциями, без перекусов, отдыха после еды и последнего приема пищи за 3 — 4 часа до сна. В вечерний прием не рекомендуется принимать мясо и рыбу;
- ✓ ограничить потребление соли до 5 — 6 граммов (1 чайная ложка), исключить специи — перец, горчицу, чеснок и др.;
- ✓ соблюдать питьевой режим. Общий объем потребляемой жидкости — 1,5 литра в день;
- ✓ завтракать обязательно. Завтрак — необходимый заряд энергии для организма, предотвращающий возможность вечернего переедания;
- ✓ есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу, получая удовольствие от каждого блюда;
- ✓ упорядочить режим дня, обеспечить достаточный сон — 7 — 8 часов, пребывание на свежем воздухе 2 — 3 часа, вечернюю прогулку, а лучше физическую нагрузку.

По количеству пищи и соотношению продуктов следует придерживаться пирамиды питания, рекомендованной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и адаптированной для лиц с избыточной массой и ожирением. Ни голодание, ни вегетарианство, ни «суровые» низкокалорийные диеты не приведут к нужному результату. Только постоянная система правильного питания на

основе пирамиды позволит начать обратный счет веса.

В соответствии с пирамидой питания основу суточного рациона должны составлять зерновые (хлеб, макароны) и крупы общим количеством 700 — 800 граммов. Вторыми продуктами по суточному потреблению 400 — 500 граммов должны стать овощи и 200 — 400 граммов фруктов.

Молоко и молочные продукты — сыры, творог и другие, так же как и белковые — мясо, рыба, яйца, бобовые по 200 — 300 граммов. Жиры, масла и сладости — это самая верхняя пирамиды, не более 100 — 200 граммов в сутки.

Избыточную калорийность, а значит, и нарастание веса дают продукты, содержащие «скрытые» и явные жиры. От них следует отказаться совсем (майонез, маргарин, сливочное масло, сливки, сосиски, сардельки, колбасы и копчености, чипсы, картофель фри, рыбные консервы в масле, глазированные сырки, сыры с высоким содержанием жира, сгущенное молоко, мороженое, паштеты, слоеное тесто, халва).

Молочные и белковые продукты питания следует выбирать с низким содержанием жира, а из белковых предпочтительнее отдавать нежирным сортам мяса — курица, индейка (готовить без кожи), телятина, рыба. Сливочное масло заменить на полезное растительное, но не более 1/2 столовой ложки.

Еще один «подводный камень» накопления избыточного веса — простые углеводы — сладости. Это сахар, мед, варенье, финики, торты, шоколад (особенно белый и молочный), конфеты, изделия из песочного и слоеного теста, лимонады, халва. Следует знать,

что многие сладости, кроме сахара, содержат еще и жиры, то есть калорийны вдвойне.

Прочитав эти запреты, вы подумаете, что необходимо лишить себя удовольствия от еды. Однако это не так. Следует сдерживать себя в границах разумного. Что касается сладостей, то «границы разумного» — это 1 половинка зефира или 2 пастилы, 3 штучки мармелада, ломтик хлеба с повидлом, сваренном без сахара — это не повредит вам в дневном рационе. Можно заменить прием сладостей на порцию фруктового льда, замороженного фруктового йогурта, несладких сухофруктов.

Вместе с изменением рациона питания необходимо повысить степень физической активности. Объем нагрузки и виды физической активности определяются после консультации с врачом.

Избавление от избыточного веса всего на 5 — 10 процентов способствует снижению:

- ✓ повышенного артериального давления на 10 мм рт. ст.;
- ✓ холестерина крови;
- ✓ риска преждевременной смерти на 20 процентов.

Изменение привычек питания, направленных на снижение избыточного веса, — процесс длительный. Чем больше лишней массы тела, тем больше времени потребуется для достижения оптимума. Безопасное уменьшение веса составляет 500 — 600 граммов в неделю. И важно не просто похудеть, а сохранить достигнутый результат. А это зависит от вашей воли, терпения и убежденности в успехе.

Н.И. ГУЛЕВИЧ, врач-методист ГЦМП.

ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО

представление о возможных последствиях такого шага. Например, самолечение не противопоказано при легком течении острого респираторного заболевания, но при более тяжелом проявлении ОРВИ или гриппа, особенно в период эпидемии, лечение должен назначать только врач.

Не рекомендуется заниматься самолечением во время беременности и кормления грудью. Ни в коем случае нельзя самостоятельно лечить новорожденных детей.

— Почему так важно вовремя принимать лекарство?

— При приеме лекарственных пре-

паратов необходимо точно соблюдать дозировку и кратность приема, указанную в инструкции. В противном случае не будет поддерживаться нужный уровень концентрации лекарственного вещества в организме, что приведет к усилению либо ослаблению лечебного эффекта.

— Допустим, что в инструкции написано, что лекарство лучше принимать утром, какое время будет оптимальным?

— Оптимальное время приема лекарства в утренние часы с 6 до 9 часов, в дневное время с 12 до 13 часов, в вечернее с 18 до 19 часов. В

более позднее время суток принимать таблетки не рекомендуется, так как многие препараты вызывают возбуждение нервной системы.

— Почему так важно пройти полный курс лечения?

— Очень важно курс лечения, предписанный врачом, пройти полностью, не пропустив ни одного приема. Например, курс лечения антибиотиками длится от 5 до 7 дней. За это время формируется определенная концентрация лекарственного препарата в организме и полностью уничтожается возбудитель.

Окончание на 4-й странице.





Телефон (351) 263-09-12

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА



В переводе с греческого кризис означает «поворотный пункт», в слове интерпретируется как состояние душевного расстройства, вызванного длительной неудовлетворенностью собой и взаимоотношениями с внешним миром. Кризис знаменует переход от одного отрезка жизненного пути на начало другого, как бы стык двух биографических эпох. Статистика свидетельствует, что в возрасте 35 — 60 лет многие люди переживают серьезный личностный кризис, который называют кризисом середины жизни. К.Г. Юнг, пройдя через острый душевный кризис в возрасте 40 лет, считает кризисы не злом, а залогом развития.

Возникновение нового в развитии непременно означает отмирание старого. Переход к новому возрасту всегда ознаменован закатом прежнего возраста. Процессы обратного развития, отмирания старого сконцентрированы преимущественно в критических возрастах. Развитие никогда не прекращает свою созидательную работу, и в критические периоды наблюдаем конструктивные процессы развития. Разрушительная работа совершается в указанные периоды в меру того, что вызывается необходимостью развития свойств и черт личности. Негативное содержание развития в переломные периоды есть обратная сторона позитивных изменений личности, составляющих главный и основной смысл всякого критического возраста. За всяким негативным симптомом скрывается позитивное содержание, состоящее обычно в переходе к новой, высшей форме.

Почему возникает возрастной кризис? В определенный период жизни что-то новое, зарождающееся в нас, начинает вступать в противоречия с прежними представлениями, образом жизни, взаимоотношениями с людьми. В результате появляется смутное, а со временем все более сильное недовольство собой, своим положением и жизнью в целом. Нарастает желание что-то изменить.

Как правило, кризис сопровождают сильные переживания, которые заставляют человека пересмотреть прежние планы, представления, образ жизни, взаимоотношения с людьми. Появляется

недовольство, желание что-то изменить. Человек порой начинает ценить то, что ранее казалось невозможным, или отказывается от чего-то, начинает совсем по-другому относиться к себе и другим. В процессе переживания кризиса совершается перестройка личности: внутренний мир приходит в психологическое соответствие с новым жизненным периодом. Человек может ощущать бессмысленность жизни, собственного существования, испытывать тоску, отчаяние.

Кризис — своеобразный творческий процесс понимания себя и окружающего мира. Не имеет смысла бежать от собственных переживаний, отвергать их или заглушать. Кризис середины жизни дает человеку шанс измениться, понять себя. Поэтому к испытаниям лучше бы относиться с уважением и благодарностью, а не со страхом.

Для успешного разрешения и выхода из кризиса человеку необходимо решить какие-то жизненно важные и актуальные для его возраста задачи. Например, принятие физиологических перемен жизни и приспособление к ним; помощь детям; приспособление к взаимодействию со стареющими родителями; усиление личностного аспекта супружеских отношений и т. д.

Если не решать или неадекватно решать возрастные задачи, не преодолевать кризисные ситуации, то последствия могут быть тяжелыми. Различия между конструктивными и неконструктивными стратегиями в решении проблемы, трудностей в кризисе связаны с личностной направленностью, целями, которые они преследуют.

Эффективные стратегии направлены на работу с самой проблемой, с содержанием возникшего противоречия и имеют своей целью преодоление тех препятствий, которые создает данная проблема на пути самоактуализации и самореализации личности для полноценной жизни.

Неэффективные стратегии, как правило, оказываются направленными на ослабление остроты эмоционального состояния, переживаемого в кризисе. Рассмотрим несколько деструктивных способов поведения по отношению к кризису:

✓ **Непризнание** наличия проблемы или уход от нее, неприятие реальности или искажение ее.

✓ **Признание** проблемы и необходимости ее решения. Но человек не видит возможностей и способов для ее решения или не находит в себе мужества сделать какие-то шаги, заглушая сопутствующие переживания алкоголем или другими пристрастиями.

Общим признаком данных деструктивных стратегий является фактическое нежелание или неспособность человека работать со своей проблемой. Нет готовности к принятию решений, взятию ответственности, страх последствий и надежда на то, что все как-нибудь устроится само собой.

Единственно конструктивная стратегия состоит в том, чтобы получить возможность жить своей жизнью, ощущать подлинность своего бытия. Для этого необходимо принять реальность, быть готовым к честному анализу сложившейся ситуации, уметь отделять главное от второстепенного. Просто эмоциональное переживание не ведет к разрешению кризисной ситуации, только внутренняя работа, изменения во внутреннем субъективном мире, например, видение нового смысла в этой ситуации, новое ценностное отношение к ней и есть та стратегия, которая позволяет решить саму проблему.

Л.А. ОВЕЧКИНА,
психолог ГЦМП.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО

Окончание.
Начало на 2 — 3 страницах.

— Как лучше принимать таблетированные препараты?

— Таблетированные препараты необходимо принимать согласно инструкции, либо разжевывая, либо проглатывая целиком.

— Чем лучше запивать лекарство?

— В большинстве случаев лекарственных препараты необходимо запивать кипяченой водой. Для этой цели не подходит минеральная вода, чай или кофе, так как они, взаимодействуя с лекарством, снижают его

эффективность. Молоком лекарства следует запивать лишь в том случае, если это прописано в инструкции.

— Если врач назначает одновременно несколько препаратов, как лучше их принимать?

— На сегодняшний день допустимым считается одновременный прием до пяти препаратов. При назначении нескольких лекарств не рекомендуется принимать их одновременно. Промежуток между приемами должен составлять от 10 до 20 минут.

— Чем опасно применение лекарств с истекшим сроком годности?

— Лекарственные препараты с истекшим сроком годности могут вызывать неблагоприятные побочные эффекты или создавать низкую концентрацию действующего вещества в организме, уменьшая тем самым эффективность лечения.

— Почему во время лечения противопоказан прием любых алкогольных напитков?

— Многие лекарственные препараты при взаимодействии с алкоголем могут вызывать нежелательные побочные эффекты, поэтому во время лечения от употребления спиртных напитков необходимо отказаться.

Ж. КИСЕЛЕВА.

ГЕРПЕС НА ГУБАХ

Это не косметический дефект, как думают многие, а серьезное вирусное заболевание, которое при неправильном лечении дает частые обострения, сказывается на физическом и психическом состоянии человека.

Простой герпес — распространенное вирусное заболевание, проявляющееся водянистыми пузырьками, чаще всего поражающими кожу лица (вокруг рта и носа). Возбудитель этого заболевания — внутриклеточный паразит, который встраивается в генный аппарат клетки. Однажды попав в организм, он уже никогда его не покинет и при неблагоприятных обстоятельствах, ослабляющих иммунную систему, будь то переохлаждение, беременность, менструация, стресс, инфекционные заболевания (например, грипп), атакует человека.

Передается вирус простого герпеса половым путем, контактным и, как предполагают специалисты, воздушно-капельным.

Клинически герпес распознать довольно легко. На коже появляется группа пузырьков, которые через 3 — 4 дня подсыхают с образованием корочки. Иногда процесс может затянуться до месяца. При этом больного беспокоит зуд в месте поражения, жжение, боль. Наблюдается общее недомогание, возможна лихорадка, увеличение лимфатических узлов, невралгические боли. Известны также и бессимптомные формы этого недуга.

Наиболее агрессивна первичная атака герпеса с массивными высыпаниями. Каждый переболевший становится потенциальным носителем вируса. Рецидивы заболевания протекают более мягко. Их частота индивидуальна и часто зависит от иммунного статуса и поведения человека.

ЛЕЧЕНИЕ

Должно быть комплексным. В первую очередь необходимо устранить причину, вызвавшую заболевание, то есть восстановить иммунную систему. Вирус герпеса боится сильного иммунитета, а ослабленный человеческий организм является для него благоприятной почвой для размножения.

В лечении применяются иммуностимулирующие препараты и противовирусные препараты. Пораженные участки необходимо обрабатывать 70-процентным этиловым спиртом.

В период обострения болезни категорически запрещено посещать бассейн, баню, сауну. Аккуратно умывайтесь, старайтесь не травмировать высыпания, чтобы не разносить инфекцию, ведь каждый пузырек содержит астрономическое количество вируса.



Вирус герпеса очень стоек. Во время обострения воздержитесь от посещения стоматолога, так как можете заразить и врача.

Не рекомендуется заниматься самолечением, лучше всего обратиться за помощью к специалисту.

С профилактической целью следует укреплять организм и избегать простудных заболеваний, нормализовать питание, вести здоровый образ жизни. В весенний период принимать витамины А, С, Е. Все это заметно удлинит период ремиссии, до минимума сведет острые проявления болезни, уменьшит размеры высыпаний.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

— никогда не целуйтесь с человеком, у которого на губах или лице следы простуды;

— не позволяйте взрослым целовать детей;

— по этой же причине отложите до выздоровления занятия сексом;

— вирус герпеса может передаваться через вещи больного, полотенце, мыло, крем, зубную щетку. Эти предметы должны быть в индивидуальном пользовании;

— тест на наличие вируса простого герпеса необходимо пройти каждой беременной, а еще лучше при планировании ребенка.

Вирус простого герпеса по убийственному влиянию на плод занимает второе место после краснухи;

— если в семье появился инфицированный вирусом простого герпеса, обязательно обследуйте всех родственников, включая детей.



ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ

Учредитель — городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Рег. № ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г. Главный редактор И.В. Смоленцева.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С. Кривой, 30. Тел./факс (351) 263-09-12. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику в 22.00. Дата выхода — 21.03.12. Заказ № 455. Тираж 20000 экз. Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru