

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**ХОРОШЕЕ
ЗДОРОВЬЕ
ПРИБАВЛЯЕТ
ЖИЗНИ К ГОДАМ**

Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, выбирается тема, отражающая какое-либо приоритетное направление деятельности Всемирной организации здравоохранения. В этот день внимание каждого человека во всем мире привлекается к определенной проблеме в области здравоохранения, имеющей глобальное воздействие. Среди наиболее важных проблем, стоящих перед мировым сообществом, выдвинулась проблема постарения населения. Поэтому в 2012 году тема этой кампании — «Старость и здоровье», а пройдет она под лозунгом «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам». О здоровом образе жизни, о методах, позволяющих продлить качественную жизнь, в последние годы говорят и пишут много. А в этот день внимание людей будет направлено на проблему сохранения и укрепления здоровья в старости. Независимо от места проживания и материального достатка старение касается каждого человека. Для того, чтобы и в пожилом возрасте оставаться полезным для своих близких и для общества, вести качественную жизнь, нужно заботиться о нем на протяжении всей жизни. Проблема постарения населения одна из наиболее важных, стоящих перед мировым сообществом. Согласно данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время пожилых людей насчитывается 1 млрд 100 млн человек, что составляет более 15 процентов населения, причем возрастает удельный вес людей старше 75 лет. В России за последние годы тоже идет постарение общества. Так, если в 1979 году в России лица

старше 60 лет составляли 16,3 процента, то теперь население этого возраста составляет уже 20,7 процента. Ведущими российскими врачами — представителями профессиональных медицинских ассоциаций разработан кодекс здоровья и долголетия. Это свод простых правил, соблюдение которых помогает людям всех возрастов сохранить самое дорогое — здоровье. Всего разработано шесть видов «Кодекса здоровья и долголетия» для:

- ✓ женщин, планирующих родить ребенка, беременных и молодых мам;
- ✓ женщин всех возрастов;
- ✓ родителей детей до 14 лет;
- ✓ подростков 12–18 лет;
- ✓ людей молодого и среднего возраста;
- ✓ людей старшего возраста.

Сущность этих правил для людей старшего возраста сводится к тому, чтобы каждый человек придерживался определенных норм здоровой жизни и контролировал некоторые показатели здоровья, такие как:

- ✓ **Артериальное давление.** У большинства людей артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст., а у больных сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек артериальное давление должно быть менее 130/80 мм рт.ст.
- ✓ **Индекс массы тела и окружность талии.** Желательно иметь индекс массы тела менее 27, оптимально — менее 25. Окружность талии у мужчин должна быть менее 102 см, у женщин — менее 88 см.
- ✓ **Уровень глюкозы (сахара) крови.** Этот показатель имеет большое значение для своевременного выявления сахарного диабета, риск возникновения которого увеличива-

ется в пожилом возрасте. Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

✓ **Жиры (липиды) крови.** В норме концентрация общего холестерина — менее 200 мг/дл (5 ммоль/л). Желательный уровень ЛПНП, «плохой» холестерин, для большинства относительно здоровых людей — менее 115 мг/дл (3 ммоль/л), концентрация «хорошего» холестерина (ЛПВП) для мужчин — более 40 мг/дл (1 ммоль/л), для женщин — более 48 мг/дл (1,2 ммоль/л). Триглицериды — менее 150 мг/дл (1,7 ммоль/л).

Для ранней диагностики заболеваний необходим регулярный осмотр: женщин — у гинеколога, мужчин — у уролога. Недостаток двигательной активности — проблема глобальная, затрагивающая все человечество и представляющая огромный риск для здоровья людей. «Двигайся больше — проживешь дольше» — гласит финская половица. Двигательная активность необходима в любом возрасте. Но она не имеет ничего общего со спортивными сверхнагрузками или с однообразными фанатично повторяемыми упражнениями, вызывающими лишь физическое изнурение. Достаточно заниматься не менее 5 раз в неделю по 30 минут, занятая в пожилом возрасте должны доставлять удовольствие. Для сохранения здоровья большое значение имеет полный отказ от курения. Это причина многих тяжелых заболеваний. Соблюдая простые рекомендации, реально продлить молодость, точнее — зрелость, сохраняя здоровье, бодрость, вкус к жизни, работоспособность — словом, все то, что геронтологи называют «активным долголетием».

Н.С. КАЗАНЦЕВА,
врач ГЦМП.

7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Многие люди ошибочно полагают, что хорошее здоровье — это удел молодых людей. Поэтому старение воспринимается как трагедия, в этот период от жизни ничего не ждут, кроме несчастий и болезней. На самом деле это далеко не так. И в старости можно если не иметь, то хотя бы поддерживать здоровье в норме. Проблема эта решается во многих странах, в том числе и в России, на государственном уровне.

В Челябинске вот уже 20 лет на базе ГКБ № 13 функционирует единственное в городе гериатрическое отделение. За годы его существования тысячи людей пожилого возраста получили здесь специализированное лечение.

Любовь Анатольевна ЖУКОВА,
заведующая гериатрическим
отделением ГКБ № 13.



Усиление внимания к здоровью людей пожилого возраста объясняется наличием целого ряда хронических, возрастных заболеваний, требующих постоянного контроля со стороны врачей. С этой целью в России, и в нашем городе в том числе, стали открываться гериатрические отделения.

Дело в том, что больным людям данного профиля очень непросто лечиться в поликлинических условиях. Как правило, в этом возрасте имеется уже несколько заболеваний, которые пролечить одновременно в амбулаторных условиях довольно сложно.

Особенность гериатрического отделения в том, что здесь обследуются и проходят лечение больные с неосложненными соматическими заболеваниями. Большинство наших пациентов — больные с сердечно-сосудистыми заболеваниями, эндокринной патологией (неосложненный сахарный диабет), заболеваниями органов дыхания, пищеварительной системы и опорно-двигательного аппарата. Комплексное обследование и лечение в условиях стационара позволяет значительно повысить качество жизни больных.

Принципы лечения в пожилом и старческом возрасте те же, что и у детей. Подбор лекарственных препаратов дробный, небольшими дозами. Связано это с тем, что у людей старше 60 лет постепенно снижается функция всех органов, поэтому небольшая доза препарата действует так же, как целая таблетка. При высоком артериальном давлении очень опасно снижать его резко, у пожилых людей особенно. После 60 лет сосуды склерозированы, а быстрое снижение давления может привести к их спазму и развитию инсульта или инфаркта.

Сложность лечения нашего контингента заключается еще и в том, что они часто имеют по 4–5 заболеваний, требующих индивидуального подхода, с обязательным консультированием разных специалистов. Лечение одного заболевания часто усугубляет течение другого. Например, противовоспалительные препараты могут привести к обострению желудочно-кишечных заболеваний. Все это необходимо учитывать при работе с больными нашего профиля.

В отделении работают высококвалифицированные специалисты, по-настоящему любящие свою профессию. Ведь работа с такими сложными пациентами требует от сотрудников терпения и внимания, а главное — доброго отношения к людям. Часто врачам приходится брать на себя функцию психолога, так как в пожилом возрасте больные особенно ранимы и требуют к себе повышенного внимания.

В отделении широко применяются такие методы диагностики, как УЗИ, рентгенография, фиброгастроскопия, эхокардиография и другие. Работают клиническая и биохимическая лаборатории.

Получить направление в стационар можно у лечащего врача в закрепленных за нашим отделением больницах и поликлиниках. Госпитализация проводится строго по показаниям. Противопоказанием является инфекционное и онкологическое заболевание, состояния, требующие специализированной медицинской помощи, например, инфаркт или инсульт и различные психические отклонения (слабоумие) и состояния, требующие постоянного постороннего ухода.

Сейчас отделение рассчитано на 57 коек, в перспективе на базе нашей больницы планируется открытие второго гериатрического отделения. В распоряжении пациентов просторные светлые палаты, рассчитанные на трех человек, питание соответствует состоянию и возрасту больного. Заботимся мы и о досуге пациентов, больные имеют возможность смотреть телевизор и пользоваться книгами из библиотеки, собранными сотрудниками отделения. Часто больных посещает отец Владислав из Свято-Владимирской церкви, что очень помогает нашим пациентам, дает им силу и надежду.

Больница расположена в малонаселенной части Ленинского района, летом мы разрешаем своим пациентам прогулки на свежем воздухе.

Без всякого сомнения, старость должна быть достойной. Многие из наших пациентов прожили трудную, полную бед и лишений жизнь. Наша задача заключается в том, чтобы дать им ту любовь и заботу, которую они заслужили.



Телефон (351) 263-09-12

КРАСОТА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Как много в жизни диктует мода. Вчера было модно одно, сегодня другое, завтра — третье. Но вот мода на стандарты женской красоты 90 — 60 — 90 господствует давно. А ее журнально-экранная пропаганда навредила судьбам многих женщин.

Ради этих неестественных параметров, не учитывая своих природных данных, девочки-девушки голодают, изводят себя диетами, переходят то на раздельное питание, то на вегетарианство, исключая из рациона этот «ужасный» холестерин, молочные продукты, лишая себя кальция, необходимого для построения скелета. После диет и недоедания набрасываются на пищу и, переедая, снова набирают вес. Эти длительные качели недоедания — переедания еще более вредны для организма, чем пресловутый холестерин, а он ведь особенно нужен молодому организму для построения клеточных мембран и синтеза половых гормонов.

К чему приводят эти нечеловеческие усилия и девичье упорство, знают врачи. Из-за недостатка различных пищевых продуктов нарушается функционирование иммунной системы, снижается сопротивляемость, простудные болезни протекают более продолжительно с субфебрильной температурой, длительным кашлем и насморком. Нарушается термобаланс, девочки подобно старушкам мерзнут даже в теплую погоду, кожа сохнет и шелушится, волосы истончаются и секутся, ногти слоятся и ломаются, губы подвержены герпесу.

Да и внешние данные изменяются не в лучшую сторону. Акселератки со впалыми щеками, острым подбородком, выпирающими ребрами, затуманенным от недоедания сознанием — часто так выглядят худеющие леди.

И самый печальный результат борьбы с собственным телом для очень многих — это нарушение гормонального баланса, что приводит к бесплодию и невозможности испытать радость материнства. Наша знаменитая многодетная супермодель Н. Водянова — это скорее исключение из общей статистики, а бездетными остались сотни.



Между тем существуют определенные стандарты женской красоты тела, которые основаны на наследственных и медицинских параметрах. Красота фигуры зависит в значительной степени от правильности пропорций тела и хорошей осанки. Пропорции определяются типом телосложения. Под типом телосложения понимают определенный комплекс индивидуальных морфологических и физиологических особенностей организма.

Выделяют три основных типа: астенический, нормостенический и гиперстенический, или понятнее — легкокостный, средnekостный и ширококостный.

Легкокостный тип телосложения отличает как бы вытянутость — длинные ноги и руки, узкие плечи и грудная клетка, слабо развитые мышцы и небольшая масса тела. Эти девушки и дамы энергичны и даже при обильном питании поправляются не сразу.

Нормостенический тип отличается пропорциональностью основных размеров — это длинные ноги, тонкая талия, хорошо развитые мышцы, красивая фигура.

У представительниц **гиперстенического типа** телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Кости шире и тяжелее, плечи и грудная клетка широкие, невысокий рост и склонность к полноте.

Тип телосложения передается генетически, но иногда он не ярко выражен и многие имеют смешанный тип. Чтобы определить свой тип, нужно измерить окружность запястья. Для нормостеника эта величина 16 — 18,5, у астеников — меньше 16 см, у гиперстеников — 19 см и больше.

Зная свой рост, можно рассчитать оптимальную массу тела в зависимости от типа телосложения. Однако молодым девушкам следует учитывать, что рост заканчивается к 20 годам. И индексы расчетов оптимальной массы подходят для уже сформировавшейся фигуры.

Оптимальная масса рассчитывается путем умножения роста в сантиметрах на специальный индекс, который у астеников составляет 325 граммов, у нормостеников — 350, а у гиперстеников — 375 граммов на каждый сантиметр роста. Если девушка, после 20 лет, нормостенического типа имеет рост 168 см, то ее оптимальная масса должна быть 59 кг, у девушки астенического телосложения — 55 кг, а с гиперстеническим типом — 63 кг. Можно воспользоваться и другой формулой определения нормальной массы, с другим индексом — длина тела минус 100 при росте 155 — 164 см, минус 105 при росте 165 — 174 и минус 110 при большем росте. Для идеальных пропорций важны показатели окружности талии (подсчитывается также рост минус 100), и окружность бедер — талия плюс 30 см.

Конечно, все эти показатели усредненные, а каждый человек индивидуален. Об этом следует помнить девушкам и молодым женщинам и не стремиться под пропагандистские стандарты, а принимать себя в природной данности. Ведь кроме красоты внешней есть красота внутренняя, которая невозможна без здоровья, счастья материнства и социального статуса.

Н.И. ГУЛЕВИЧ, методист ГЦМП.

ЩЕДРАЯ ПИРАМИДА

Питание оказывает огромное влияние на здоровье и жизнь человека. В организме нет практически ни одной системы и органа, нормальная деятельность которых не зависела бы от питания. Неправильное, нездоровое питание выражается как в недостаточном, так и в избыточном потреблении некоторых продуктов. Такое питание может стать причиной развития различных заболеваний сердца, сахарного диабета, рака, ожирения, анемии и др. или формирует определенные факторы риска, которые, в свою очередь, способствуют развитию заболеваний.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НАУЧНО ДОКАЗАНЫ, ПОДТВЕРЖДЕНЫ ЖИЗНЕННОЙ ПРАКТИКОЙ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ, И САМОЕ ГЛАВНОЕ — АБСОЛЮТНО ВСЕ ВЫПОЛНИМЫ. СЛЕДУЯ ИМ, ВЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ СОХРАНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННУЮ АКТИВНОСТЬ.

Влучении состояния здоровья человека и продолжительности его жизни первое место принадлежит правильно организованному здоровому питанию. Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Питание играет первостепенную роль на каждом этапе жизни. Здоровое питание беременной женщины, сохранение грудного вскармливания, энергетически сбалансированное питание в детстве и подростковом возрасте способствует всестороннему полноценному развитию ребенка и подростка. Культура питания, привитая в детстве и юности, может сделать здоровым питание людей среднего возраста, что позволит избежать заболевания и сохранить здоровье в зрелости и пожилом возрасте. Заниматься своим здоровым питанием можно начать в любом возрасте, и в любом возрасте это обязательно даст положительные результаты.

Чтобы питание было здоровым, необходимо соблюдать определенные правила, сейчас их принято называть принципами. Принципы здорового питания разработаны Европейским Региональным Бюро ВОЗ и адаптированы Региональным Центром профилактики неинфекционных заболеваний (руководитель, д.м.н., профессор Э.Г. Волкова) для жителей Урала.

Эти принципы составляют основу здорового питания:

✓ Питание должно быть разнообразным и состоять в основном из различных растительных продуктов. Растительные продукты содержат биологически активные вещества и пищевые волокна (клетчатку), которые предотвращают хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые, и рак, обеспечивают организм витаминами и минеральными веществами. Более половины необхо-

димой суточной энергии и должны составлять продукты этой группы — хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель.

✓ Ежедневно необходимо употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов, предпочтительнее свежих и выращенных в месте проживания.

✓ Необходимо сбалансировать поступающую с пищей энергию и двигательную активность. Показателем этой сбалансированности является индекс массы тела, который равен весу (в кг), который нужно разделить на рост (в м²).

✓ Благоприятны для здоровья показатели индекса, равные 20 — 25. Если значение индекса выше, это означает, что человек имеет избыточную массу тела и повышенный риск развития заболевания. Значит, необходимо поддерживать оптимальную массу тела или путем уменьшения калорийности пищи, или увеличением двигательной активности.

✓ Требуется контролировать количество и качество потребляемых с продуктами жиров. Они должны составлять не более 30 процентов суточной калорийности, причем большая их часть из растительных масел. Животные жиры, особенно их избыток, способствуют развитию атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта и некоторых форм рака.

✓ Из мясных продуктов, являющихся источником белка и железа, следует отдавать предпочтение тощему мясу и мясу птицы (готовить без кожи), употреблять как источники белка нежирную рыбу и бобовые, которые содержат меньше насыщенных (вредных) жиров.

✓ Ежедневно необходимо употреблять молоко и молочные продукты, содержащие белок и кальций, особенно необходимый женщинам, детям, подросткам и пожилым людям. Предпочтительны молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира и соли.

✓ Ограничьте потребление сахара и сахаросодержащих про-

дуктов: конфет, шоколада, варенья, джемов, сладких мучных продуктов — торты, сдоба, печенье, пряники.

✓ Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием сахара.

✓ Употребляйте меньше соли. Повышенное потребление соли является одним из факторов, способствующих развитию гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление соли следует ограничить до 6 г в день (это чайная ложка). Около 80 процентов этого количества соли входит в готовые продукты питания — хлеб, колбасные изделия, консервы. Поэтому лучше готовить без соли и досаливать готовое блюдо по минимуму йодированной солью.

✓ Приготовление пищи также оказывает влияние на здоровье. Нужно выбирать такие способы приготовления пищи, чтобы максимально сохранить ее природные качества — отваривание, тушение, запекание. Такие виды приготовления не требуют масла, жира, сахара.

✓ Основой здорового питания для новорожденного и ребенка первого года жизни является грудное вскармливание по крайней мере до 6 месяцев, с введением прикорма не ранее 4-месячного возраста.

Все эти принципы здорового питания наглядно можно представить в виде пирамиды (см. рисунок). Большая часть пирамиды, ее основание, включает хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты. Эти продукты должны составлять основу ежедневного рациона, средняя часть пирамиды — это белковые продукты животного и растительного происхождения: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, орехи, бобовые. Этим продуктам должно потребляться в 2 — 3 раза меньше. Самая верхняя часть пирамиды включает масло, сахар, кондитерские изделия, сладости. Их потребление следует максимально ограничить.

Н.И. ГУЛЕВИЧ, зав.отделом МКУЗ ГЦМП.



Растительное масло — пищевой продукт, который стал буквально незаменим на нашей кухне. Мало кто сейчас стремится готовить на вредном для здоровья маргарине, все реже мы используем в пищу сливочное масло. Многие даже пельмени и макароны заправляют подсолнечным маслом. Но, как говорится, это дело вкуса.

Чем же так привлекательны растительные масла?

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО. Очень питательный продукт. В его состав входят витамины группы А, Д, Е и F и микроэлементы. В подсолнечном масле нет холестерина, так как оно не содержит животных жиров. Кроме того, это масло защищает стенки кровеносных сосудов от образования тромбов и развития атеросклероза, выводя из организма вредный холестерин.

Подсолнечное масло рекомендуется принимать в пищу людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, при нарушениях мозгового кровообращения.

В народной медицине подсолнечным маслом лечили зубную



КАК ПО МАСЛУ

боль, заболевания кишечника, желудка, печени, легких и тромбофлебит. Сегодня растительное масло активно используется в косметологии.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. Не менее полезный пищевой продукт, получаемый из оливковых плодов. Оливковое масло содержит большое количество витаминов (А, Д, Е и К), которые способствуют укреплению костей, мышц, иммунной системы.

Оливковое масло состоит из ненасыщенных жиров, способных расщеплять животные жиры. Оно способствует общему оздоровлению организма, снижая уровень вредного холестерина. Его рекомендуют принимать в пищу для профилактики сахарного диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, оливковое масло обладает желчегонным действием. Ученые доказали, что это масло содержит жирные кислоты, притупляющие чувство голода. Поэтому его рекомендуют принимать в пищу тем, кто стремится расстаться с лишними килограммами.

Оливковое масло широко применяется в дерматологии, так как содержащееся в нем природное вещество олеокантал способствует быстрому заживлению ран, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.

Естественные антиоксиданты, содержащиеся в этом масле, обладают противораковым действием и предотвращают процесс старения.

ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО. Готовят из ягод облепихи, в его состав входит каротин и каротиноид, чем и объясняется их ярко-оранжевый цвет. Кроме того, облепиховое масло содержит токоферолы и глицериды линолевой, стеариновой, олеиновой и пальмитиновой кислот.

Линоленовая кислота, содержащаяся в облепиховом масле, обладает противосклеротическим действием.

Это масло применяют при лечении ожогов, пролежней, фурункулов, нарывов, а также при лечении гинекологических заболеваний. Эффективно при лечении язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Показано при лечении фарингитов, ринитов, ангина, тонзиллитов.

Облепиховое масло противопоказано людям, страдающим панкреатитом, острым холециститом и другими заболеваниями поджелудочной железы.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО. Содержит помимо ненасыщенных кислот фосфатиды. Линоленовая и арахидоновая кислоты, содержащиеся в этом масле, принимают участие в процессах метаболизма, помогают выводить вредный холестерин.

Кукурузное масло богато биологически активными веществами, которые входят в состав клеточных мембран. Особую пользу фосфатиды приносят тканям головного мозга. Кукурузное масло содержит витамины группы F, В1, РР, провитамин А, а также особое вещество — токоферол. Содержащийся в кукурузном масле лецитин предотвращает отложение холестерина в сосудах, способствуя снижению тромбообразования. Масло хорошо снимает усталость и нервное напряжение, улучшает обмен веществ.

Натуральное, нерафинированное кукурузное масло показано при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желчного пузыря.

КОКОСОВОЕ МАСЛО. Обладает уникальными качествами: является продуктом с длительным сроком хранения, не теряет вкусовые качества даже при многократном нагревании. Практически не имеет противопоказаний к применению.

Кокосовое масло богато витаминами А, С, Е, гиалуроновой кислотой, которая является хорошим увлажнителем.

Это масло улучшает процесс пищеварения, способствуя лучшему усвоению пищи. Использование его в качестве добавки к блюдам снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза, препятствует образованию раковых клеток, укрепляет иммунную систему.

Кокосовое масло широко применяется в косметологии, так как обладает увлажняющим, смягчающим и успокаивающим действием, способствует заживлению ран и ожогов, применяется как средство для загара, хорошо питает и укрепляет волосы, предотвращает появление растяжек у беременных женщин.

КАСТОРОВОЕ МАСЛО. Широко применяется не только в медицине, но и в косметологии. Оно входит в состав мази Вишневского, которую используют для лечения ожогов, ран и язв.

В состав этого масла входят полезные для кожи жирные кислоты: линоленовая, пальмитиновая, стеариновая и олеиновая, что делает его востребованным в косметологии. Касторовое масло применяют для выведения бородавок, пигментных и небольших родимых пятен.

Важно знать, что касторовое масло противопоказано беременным женщинам и детям.

РЕПЕЙНОЕ МАСЛО. Производят из корней лопуха. Еще в глубокой древности лопух использовали для лечения кожных заболеваний, ревматизма, полиартрита, рецидивирующего артрита. Кроме того, люди еще тогда знали о его потогонных и мочегонных качествах.

В состав репейного масла входят стеариновая и пальмитиновая кислоты, флавоноиды, природный инулин, минеральные соли (меди, кальция, железа, магния, хрома, калия), а также витамины группы А, В, С и другие полезные вещества.

Это масло успешно применяется для лечения волос, оно устраняет перхоть, улучшает структуру и усиливает рост волос, нормализует деятельность сальных желез и укрепляет ногти. Репейное масло обладает противоаллергическим и тонизирующим действием, применяется при мелких ранах и трещинах, гнойно-септических заболеваниях, а также при солнечных ожогах. В косметологии репейное масло применяется для лечения угревой сыпи.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО. Семя льна содержит 46 процентов витамина F, а также большое количество витаминов А и Е. Льняное масло богато биологически активными веществами, ненасыщенными кислотами и другими полезными элементами.

С его помощью лечат гипертонию, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, диабет. Эффективно при лечении язв, запоров, нарушении обмена веществ, обладает мочегонным и слабительным действием.

АРОМАТЕРАПИЯ

Растения — удивительные представители окружающей среды. Ни одно существо на земле не обладает такой колоссальной жизненной силой, как представители флоры. Еще в древности люди умели использовать растения в лечебных целях, в том числе и ароматы некоторых из них.

Ароматерапия подразумевает лечение запахами. Как метод натуральной медицины она применялась еще в Древнем Египте, Риме, Греции, Китае. Наряду с гомеопатией, фитотерапией, натуропатией относится к альтернативной медицине.

Ароматические растения (эфирномасличные) обладают более или менее сильным запахом, возникающим вследствие содержания в них эфирного масла. Ароматические компоненты могут содержать корни, цветки, семена, плоды, листья и т. д.

В 1876 году Роберт Кох открыл микробы, которые вызывают заболевание сибирской язвой, и получил за это открытие Нобелевскую премию. В 1884 году ученый доказал, что терпены (компоненты ряда эфирных масел) подавляют и даже могут уничтожать микробы, вызывающие, в частности, сибирскую язву и туберкулез.

В 1910 году Мартиндел доказал на практике, что эфирное масло орегано является сильнейшим антисептиком растительного происхождения из всех известных в то время антисептиков.

Поле деятельности ароматерапии очень обширно. Эфирные масла обладают самыми различными действиями на организм человека: успокаивающим, восстанавливающим, стимулирующим, антибактериальным и т. д.

Эфирные масла работают в гармонии с организмом, помогают ему восстанавливать его природные функции. Различают три возможных механизма действия ароматерапии:

- ✓ фармакологический: после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием компонентов эфирных масел с гормонами, ферментами, кислотами организма и другими факторами;

- ✓ физиологический: эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система;

- ✓ психологический: в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает индивидуальный (сознательный или бессознательный) ответ организма на определенный запах.

Существует несколько способов использования эфирных масел:

- ✓ внутреннее применение: per os (внутрь, через рот), ректально (через прямую кишку), вагинально;
- ✓ наружное применение (массаж, ванны, компрессы);
- ✓ распыление в воздухе (ингаляции, аромалампы, спреи).



Ароматерапию можно использовать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Некоторые эфирные масла оказывают тонизирующее или регуляторное действие. «Острые», «горячие» стимулируют циркуляцию крови, разогревают, повышают температуру тела (бензоин, камфара, кора корицы, можжевельник, шалфей, тимьян). «Охлаждающие» помогают снизить артериальное давление (лаванда, розовая герань). Подобно мелиссе и нероли эфирное масло иланг-иланга обладает успокаивающим действием, снижает тахикардию, снимает сердечный спазм.

Эфирными маслами можно лечить патологию нервной системы. Ароматерапевты считают некоторые из них регуляторами или адаптогенами, поскольку они обладают модулирующими или нормализующими свойствами. Например, герань может успокоить или возбудить, в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека. Некоторые эфирные масла, такие как бергамот, мелисса или лимон, могут успокаивать нервную систему и в то же время поднимать дух. И, наоборот, жасмин, иланг-иланг и нероли стимулируют ЦНС, но при этом снижают уровень эмоциональной напряженности. Кроме того, ученые доказали, что они благоприятно влияют на психологическое состояние человека, в том числе на сон. Известно, что ароматерапия помогает достичь душевной гармонии, избавиться от негативных эмоций.

При заболеваниях мочевой системы, вызванных стафилококком, хорошо помогают эфирные масла можжевельника, шалфея, сандалового дерева и тимьяна.

Некоторые эфирные масла, например, розы и жасмина, оказывают стимулирующее действие на половую систему. Но наиболее восприимчива к ароматерапии мышечная система. Кроме того, ароматерапия улучшает кровообращение, снимает боль, усиливает ток лимфы, увеличивает защитные силы организма.

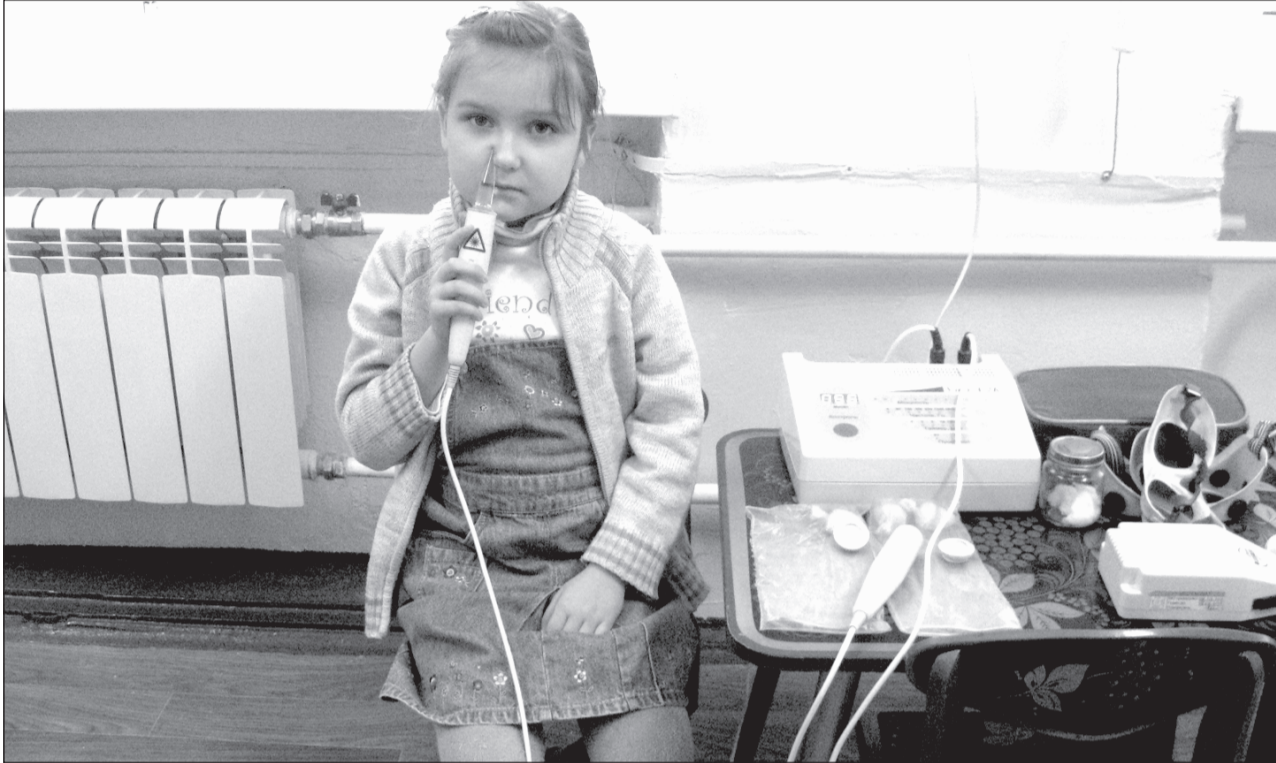
Эфирное масло перечной мяты можно использовать при лечении заболеваний пищеварительного тракта как антиспастическое и улучшающее пищеварение средство. Оно также используется для лечения синдрома раздраженного кишечника. Подобные свойства имеет масло гвоздичного дерева, повышающее кислотность желудочного сока за счет присутствия в нем эвгенола.

Эфирные масла весьма эффективны при лечении кожных заболеваний, оказывают регенерирующее, антибактериальное и омолаживающее действие. С помощью некоторых эфирных масел можно лечить заболевания дыхательных путей, например, бронхиты. Очень чувствительны к эфирным маслам маленькие дети (до 1,5 года) и пожилые люди. Избегать приема следует беременными, больным, страдающим бронхиальной астмой. Нельзя применять эфирные масла, не зная их химического состава.



Телефон (351) 263-09-12

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАДЕЖНЫХ РУКАХ



Здесь всегда тепло и уютно, особенно это ощущаешь в холодный ветреный день. В детском санатории № 2, расположенном в Metallургическом районе, всегда рады маленьким пациентам. Здесь восстанавливаются после перенесенных серьезных заболеваний дети от 3-х до 11 лет с хронической легочной, нефрологической и желудочно-кишечной патологией. Современные методы лечения и высококвалифицированное обслуживание делают свое дело — малыши быстро идут на поправку.

О работе санатория рассказывает заместитель главного врача по лечебной работе детского санатория № 2 Наталья Федоровна МАЛЕВА:

Санаторий (ул. 1 Спутника, 13) представлен двумя лечебными отделениями, в которых оздоравливаются дети с хроническими заболеваниями органов дыхания и почек.

В прошедшем году только в пульмонологическом отделении санатория прошли восстановительное лечение более 100 детей, перенесших пневмонию, 150 малышей — с бронхитами, около 100 страдающих бронхиальной астмой. Кроме того, квалифицированную помощь получили дети с патологией ЛОР-органов: синуситами, отитами, ангинами.

В нефрологическом отделении проходят реабилитацию маленькие пациенты с хронической почечной патологией (пиелонефрит, цистит, инфекции мочевыводящих путей). Показанием к санаторному лечению являются также аномалии развития почек и гломерулонефриты.

В другом здании санатория, расположенном на улице Мира, 34, функционирует лечебное отделение, в котором восстанавливаются малыши с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей (заведует отделением Е.М. Анисимова). После курса лечения в условиях санатория родители отмечают заметное улучшение здоровья детей, а систематическое наблюдение в условиях специализированного отделения позволяет добиться длительной ремиссии.

Лечение в детском санатории доступно всем, путевки бесплатные, направление на лечение можно получить у участкового педиатра, который оформит санаторно-курортную карту.

Пребывание в санатории длится 21 день. За это время дети проходят полный курс восстановительного лечения, по окончании которого оценивается эффективность оздоровления. Помимо основного заболевания врачи санатория уделяют внимание и сопутствующей патологии, часто встречающейся у маленьких пациентов.

Каждое отделение представлено четырьмя группами. Здесь все делается для того, чтобы малыши чувствовали себя комфортно. Три группы рассчитаны на дневное пребывание и одна на круглосуточное. В какую группу определить ребенка, решают родители.

Режим работы санатория напоминает режим работы детского сада, поэтому дети довольно легко адаптируются. Прогулки, спортивные и музыкальные занятия чередуются с лечебными процедурами. В летнее время развлекательные занятия и лечебная физкультура проводятся на свежем воздухе.

Лечение назначается на основании общепринятых стандартов, включающих диетотерапию, массаж, физиолечение, лечебную физкультуру, кислородные коктейли, минеральную воду, физиолечение (светотерапия, электро-терапия, грязелечение, магнитолазеротерапия, озокеритопарафинолечение).

Для профилактики ОРВИ и гриппа в осенний и зимний период в санатории детям назначаются современные иммуномоделирующие препараты.

Для санации очагов хронической инфекции и коррекции иммунитета широко применяется фитотерапия.

В 2011 году для профилактики ОРВИ и гриппа закуплены и успешно используются фитопрепараты «Флорента» для орошения зева, «Эфилипт» для ароматерапии, в пульмоотделении внедрена ингаляционная терапия с иммуномоделирующим препаратом «Деринат». Для оздоровления детей с гастропатологией приобретен биопрепарат «Курунговит» и аппарат магнитотерапии «Алмаг-02». В перспективе в гастроотделении планируется внедрить водолечение.

В санатории работают высококвалифицированные специалисты (врачи-педиатры, воспитатели, массажист, инструктор ЛФК, медицинские сестры), совместными усилиями которых удается добиться хороших результатов. Практика показала, что дети, систематически проходившие лечение в санаторных условиях, став взрослыми, забывают о проблемах со здоровьем.

Ж. КИСЕЛЕВА.



РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ

В последние годы врачи все чаще в своих рекомендациях отводят первое место похуданию. Лишний вес стал глобальной проблемой, ведь лишние килограммы наносят существенный вред здоровью человека.

Вопрос, волнующий многих: «Как похудеть, не прибегая к изнуряющим и подчас непосильным нагрузкам?»

Как оказалось, это вполне реально и рецепт хорошего самочувствия довольно прост.

Ходьба — наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Динамические нагрузки, к которым относится ходьба, наиболее эффективны, чем статические (поднятие тяжестей).

Пешие прогулки можно совершать на пляже, в парке, в лесу и даже в центре города. Само место не столь важно, главное, что должна присутствовать ходьба, при которой участвуют все группы мышц организма.

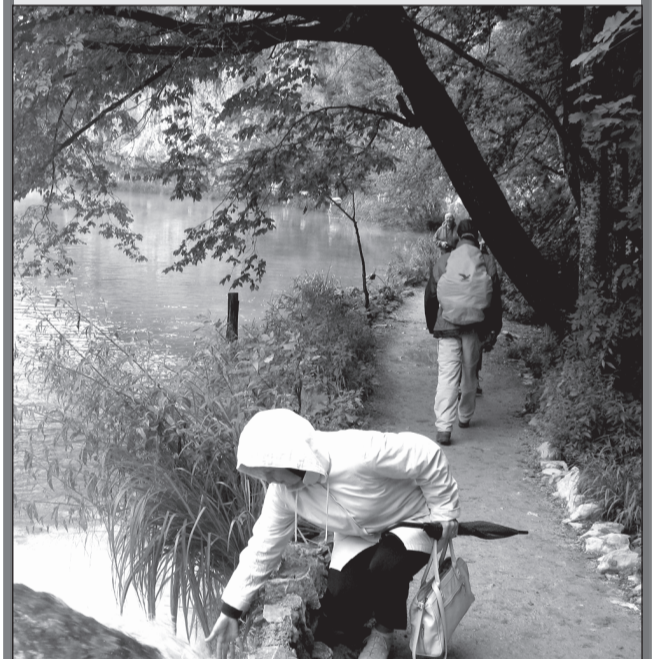
Во время пеших прогулок разрабатываются не только мышцы ног и бедер, но и плечи, руки, а также грудные мышцы.

Ходить следует в нормальном бодром ритме. Важна не скорость, а продолжительность прогулки.

Бодрая ходьба в течение 30-60 минут 3-5 раз в неделю помогает сбросить лишний вес, поднять настроение, улучшить функциональное состояние организма, нормализовать давление.

Вы идете — уменьшается активность тромбоцитов, способных повреждать сосудистую стенку, тем самым снижая риск образования атеросклеротических бляшек. Кроме того, положительно изменяется и уровень холестерина.

Исследователи утверждают, что энергичная ходьба — идеальное упражнение для женщин. Женский организм охотно расстается с лишними калориями, восстанавливает энергию быстрее мужского и легче тренируется. Ходьба не столь обременительна и изматывает, как многочасовые занятия на всевозможных тренажерах. Да и ходить можно в любое время года в лесу или парке.



Чтобы извлечь максимум пользы из пеших прогулок и сжечь больше калорий, необходимо:

- ✓ шагать в быстром темпе;
- ✓ ходить с гордо поднятой головой, плечи должны быть расслаблены и опущены;
- ✓ ходить на прогулку в удобной спортивной обуви. Помните, что опускаться нужно на пятку, а отталкиваться носком. Тем самым укрепляются мышцы голени и икр;
- ✓ чередовать скорость движения. Первые 15 минут шаг должен быть умеренным (мышцы разогреваются). Затем необходимо увеличить скорость, через пару минут вновь замедлить движение, затем снова увеличить. Ходить так в течение 30 минут;
- ✓ ходить лучше по холмистой местности, прогулки по «взгорьям» заставят организм работать более интенсивно, в результате вы потеряете больше калорий. При этом повысится тонус таких проблемных для многих зон, как бедра и ягодицы, увеличится общая выносливость организма.

И помните, что выходить на прогулку нужно в хорошем, приподнятом настроении.

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 — .04.12. Заказ № . Тираж 20000 экз. Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru