

- ✓ **БЫТЬ В ТОНУСЕ**
- ✓ **СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**
- ✓ **РАХИТ**
- ✓ **ПЕРВОКЛАССНОЕ НАЧАЛО**

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПО РЕШЕНИЮ ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СЕРДЦА ЕЖЕГОДНО 29 СЕНТЯБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА. В 2014 ГОДУ ТЕМОЙ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СЕРДЦА ВЫБРАН ПРИЗЫВ «ЖИВИ, РАБОТАЙ, ИГРАЙ, ОБЪЕДИНЯИСЯ».

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,3 миллиона человеческих жизней. В России среди социально значимых заболеваний ССЗ занимают первое место. По данным Всероссийского научного общества кардиологов, заболевания сердца и сосудов являются причиной более половины всех смертей россиян и составляют 53 процента общей смертности. Всего болезнями сердца и сосудов в России страдает более 23 миллионов человек.

По мнению Всемирной федерации сердца, 80 процентов случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Об этом наш сегодняшний разговор с заведующей кардиологическим отделением поликлиники № 1 Челябинской городской клинической больницы № 8, врачом-кардиологом высшей квалификационной категории Ларисой ЗАПОЛЬСКИХ.



ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

— Лариса Геннадьевна, какие факторы приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям? От чего зависит, какое у человека сердце — от генетики, конституции, экологии, образа жизни, профессии...

— К сожалению, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний действительно по-прежнему остается на первом месте. При этом львиная доля приходится на так называемые сосудистые катастрофы — мозговые инсульты и инфаркты миокарда. И две трети этих состояний развиваются у людей, имеющих высокое артериальное давление. А между тем при своевременном обращении с этой проблемой к врачу большинство сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений можно предотвратить.

— То есть главный фактор риска — это высокое артериальное давление...

— Да, но и кроме этого есть ряд факторов, которые человек может сам при желании изменить, с которыми можно бороться, мы их называем модифицированными факторами риска. К ним относятся курение, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина, стрессы, малоподвижный образ жизни, ну и сахарный диабет, сейчас очень много выявляется сахарного диабета второго типа. Эти факторы и тем более их совокупность многократно утяжеляют прогноз состояния пациентов. Но, влияя на все эти показатели, можно изменить и общее самочувствие, и прогнозировать улучшение состояния на многие годы, и предотвратить возможность сердечно-сосудистых катастроф.

— Бесконечно проговаривается постулат о вреде курения, других вредных привычек, ожирения, но люди по-прежнему курят, переедают, любят попить диван...

— Да, каждый человек вырабатывает философию своего образа жизни, своих привычек, привязанностей. И лучше все-таки жить по тем простым, в общем-то, прави-



лам, которые помогают привести свой организм в норму. Сегодня многие негативные последствия вредных привычек проявляются в более молодом возрасте, до сорока лет и раньше. Это и повышение давления, и даже какие-то острые состояния. В частности, курение может привести к более раннему развитию ишемической болезни сердца и атеросклероза. Этот фактор по силе, тяжести воздействия на сосудистую систему, обусловленную действием никотина на сосудистую стенку, один может перекрывать другие факторы риска. Поэтому отказ от курения — это очевиднейшая необходимость.

Нужно следить за своим весом. Нормальный индекс массы тела —

от 20 до 25, индекс более 25 говорит об избыточной массе тела. Индекс более 30 говорит об ожирении. Рассчитывается он по простой формуле: свой вес в килограммах надо разделить на рост — метр в квадрате.

Установлено, что даже снижение веса на 5 кг может снизить систолическое (верхнее) артериальное давление на 5 мм ртутного столба.

Что касается рекомендаций по питанию, то от понятия «диета» мы отходим. Диет сегодня много, разных, но все они тем или иным образом заставляют человека в чем-то себя ущемлять. При этом организм может недополучать микроэлементы, которые необходимы для нормального существо-

вания. Поэтому правильнее говорить не о диетах, а о разумном питании. Главное — соблюдать равновесие между количеством затрачиваемой энергии и получаемой пищи, они должны быть сопоставимы. Продукты с избытком калорий следует из рациона исключать. Нужно следить за точным потреблением соли — не более 5 граммов в сутки, это небольшая чайная ложечка, избыток соли приводит к артериальной гипертензии.

Физическая активность тоже очень важна. Я имею в виду не занятия спортом, а активные ежедневные физические упражнения с учетом возраста. Это может быть ежедневная ходьба не менее 40

минут, систематическое плавание, в более молодом возрасте езда на велосипеде. И главное, чтобы все это приносило удовольствие.

На фоне соблюдения этих рекомендаций по здоровому образу жизни необходимо контролировать артериальное давление, регулярно его измерять. Сейчас легко приобрести очень удобные автоматические тонометры, которые можно использовать самостоятельно в домашних условиях. Неплохо вести дневник самоконтроля. Следует помнить, что давление меняется в течение дня и зависит от многих факторов. В положении лежа давление ниже, поэтому более объективными цифры будут, если измерять его сидя, расположившись правильно и удобно.

— При каких цифрах артериального давления человек должен насторожиться?

— Хочу обратить внимание, что в основном артериальная гипертензия протекает бессимптомно и до появления каких-то острых состояний человек о ней может просто не знать. Поэтому, если давление поднимается до цифр 140 на 90 и выше, то это уже повод заподозрить артериальную гипертензию, гипертоническую болезнь. Если не менее чем три раза на приеме у врача регистрируются такие повышенные цифры давления, то пациенту выставляется диагноз артериальная гипертензия, и тогда уже без контроля давления и приема лекарств жить будет невозможно.

Вообще каждый человек в цивилизованном обществе на определенном этапе должен задуматься о здоровье своего сердца, даже если нет каких-то явных поводов для посещения врача. Необходимо знать цифры своего артериального давления, уровень холестерина в крови, индекс массы тела. Если появляются какие-то жалобы, то необходимо пройти электрокардиографию.

— Электрокардиограмма регистрирует проявления только острого состояния?

— Электрокардиограмма, если нет болевого синдрома, проявлений со стороны ритма сердца, патологии в начальной степени может и не выявить. Но это достаточно информативный метод для того, чтобы идентифицировать признаки того или другого заболевания сердца, в том числе и ишемической болезни. Все обследования, конечно, проводятся в динамике, со сравнительным анализом тех или иных состояний.

— Сейчас мы активно возвращаемся к регулярным профилактическим осмотрам, куда ЭКГ как раз входит, и избегать их просто неразумно, ведь это шанс выявить признаки серьезных заболеваний.

— Да, значимость профилактических осмотров вновь поднята на высокую планку, это одна из стратегических линий современной социальной политики, направленной на улучшение здоровья нации. Мы вернулись к старым постулатам на новом круге. Именно профилактические осмотры позволяют предотвратить какие-то острые состояния, выявить кроме артериального давления и другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Окончание на 2-й странице.



Телефон (351) 775-19-11

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Окончание. Начало на 1-й странице.

Чтобы точно определить те или иные состояния, нужны дополнительные обследования. Сегодня на вооружении у докторов много новых современных методов диагностики. Это и ультразвуковое исследование сердца, которое позволяет определить сократительную способность миокарда, установить поражения клапанов сердца, и другие методики, позволяющие выявить патологию, протекающую бессимптомно.

Очень важны ультразвуковые исследования сосудов, например, сосудов сонных артерий, так называемой брахиоцефальной зоны, когда по изменению и утолщению сосудистой стенки можно предположить наличие эндотелиальной дисфункции, которая лежит в основе факторов риска артериальной гипертензии и может свидетельствовать о начальных проявлениях болезни.

Первичное же звено обследований — это, конечно, участковый врач-терапевт поликлиники, куда человек должен обращаться в случае каких-то жалоб или сомнений в отношении своего здоровья.

— Лариса Геннадьевна, Вы не сказали о других, нерегулируемых факторах риска...

— Нерегулируемые факторы риска — это наследственность, то есть наличие гипертонической болезни, сахарного диабета, инсультов, инфарктов в анамнезе близких родственников. Если это есть, то, как правило, это люди группы риска, и обследоваться они должны более активно. Этот фактор риска мы уже не можем изменить, можем его только учитывать. И его наличие должно служить предостережением в плане поведения и образа жизни человека и основанием для его наблюдения у врача. Гипертоническая болезнь может быть расценена и как самостоятельное заболевание, и как фактор риска ишемической болезни сердца или других сосудистых патологий.

— Но, и имея заболевание, надо стремиться сохранять качество жизни. Каким образом?

— Сочетая немедикаментозные виды лечения, о которых мы уже говорили, и медикаментозную терапию. Медицина значительно продвинулась в стратегии лечения и артериальной гипертензии, и ишемической болезни сердца. Появилось много новых препаратов, которые необходимо использовать грамотно и индивидуально по отношению к каждому пациенту. Процесс лечения должен быть постоянным, а не так, что снизилось давление, и прием препаратов заброшен. Это хронические состояния, и поэтому поддержание нормальных показателей должно быть регулярным. Терапия обуславливается современными стандартами и рекомендациями лечения.

— Итак, если обобщить все сказанное, как человек должен «выстраивать отношения» со своим сердцем?

— Во-первых, как я уже сказала, очень важно знать свои показатели давления, холестерина, индекса массы тела. Если все нормально, то надо стараться жить так, чтобы исключить факторы риска, о которых мы уже говорили.

Во-вторых, если что-то выявлено, не пассивно созерцать, а принимать меры: пройти обследование, чтобы уточнить диагноз и стадию заболевания, и начать лечение. Добавить медикаментозную терапию, подобрав те препараты, которые стабилизируют давление, и контролировать в дальнейшем ситуацию в партнерстве со своим лечащим врачом.

Ну и, зная о своем состоянии, которое выявляется более детально при обследовании, жить с выработанными рекомендациями, не теряя тонуса жизни, интереса к ней.

Замечу напоследок, что применительно к артериальной гипертензии существует правило половинок:

■ из всех лиц, которые имеют повышенное давление, половина не знает о своем заболевании;

■ из тех, кто знает о своем заболевании, половина не лечится;

■ только половина из тех, кто лечится, достигает стабилизации артериального давления, и таким образом патологические процессы, к сожалению, запущаются, идет их прогрессирование.

Невозможно предугадать, что может случиться с нами. Сердечно-сосудистые катастрофы, как правило, случаются внезапно, на фоне, казалось бы, полного благополучия. Это может произойти без предшествующей стенокардии, вдруг, или исподволь, на протяжении нескольких дней, когда человек не обращает внимания, потому что сигналы незначительны.

Чтобы такого не происходило, необходимо сделать первые шаги и к обследованию, и к борьбе с факторами риска. К сожалению, атеросклероз и артериальная гипертензия — это сегодня пандемия. Жить с этими заболеваниями можно, но так, чтобы не провоцировать осложнения, которые могли бы испортить жизнь, с любых позиций.

Наталья ИВАНОВА.

Урология и андрология — это медицинская область, о которой узнают, как правило, только столкнувшись лично с проблемами в мочеполовой сфере. Мало знают и о врачах-андрологах, занимающихся охраной мужского здоровья. Между тем, как и в других направлениях медицины, в урологии и андрологии существует профилактическое звено, и регулярное посещение врача уролога-андролога — это возможность сохранить мужское здоровье.

О том, каких проблем можно избежать, вовремя обратившись к урологу, о методах диагностики и возможностях восстановления мужского здоровья наша беседа с врачом урологом-андрологом отделения урологии ГKB № 5, кандидатом медицинских наук, главным внештатным специалистом управления здравоохранения г. Челябинска, победителем Всероссийского конкурса «Лучший врач 2013 года» Олегом ПЛАКСИНЫМ.

— Олег Федорович, Вам как профессионалу лучше других известно, что многие «взрослые» мужские проблемы со здоровьем берут начало из детства. С какими из них Вам приходится сталкиваться наиболее часто, ведь ваше отделение специализируется на андрологических заболеваниях, то есть заболеваниях мужской половой сферы.

— Да, мы, «взрослые» урологи, прекрасно понимаем, что проблемы могут идти и из детства, подросткового возраста. Одной из достаточно серьезных проблем сегодня является то, что в браке у некоторых семей возникают проблемы с рождением ребенка. Когда начинаем разбираться, то понимаем, что причиной бесплодия семейной пары примерно в 40 процентах случаев является здоровье, вернее, нездоровье мужчины. И наиболее частая причина, которая приводит мужчину к бесплодию, — варикозное расширение вен семенного канатика, или варикоцеле. Считается, что чем раньше диагностирована эта проблема, тем скорее проведена необходимая операция, тем выше результаты, тем больше шансов на излечение бесплодия.

— Какие симптомы должны насторожить подростка, молодого человека? Это ведь еще и вопрос психологический: в этом возрасте неизбежен момент стеснительности, неловкости, ложного стыда. Не каждый подросток, даже заметив что-то, решит рассказать о своих сомнениях кому-либо.

— Если мальчик обратил внимание на какие-то тянущие боли в области мошонки, некоторое увеличение левой половинки мошонки, наличие дополнительного образования в ней, то можно заподозрить какое-то неблагополучие. Внешне заболевание проявляется только в очень запущенной стадии. Почему мы и говорим о необходимости ранних профилактических осмотров. Сейчас в каждой поликлинике есть смотровой урологический кабинет, где квалифицированный специалист проводит осмотр и дает необходимые рекомендации. Родителям надо быть внимательными к здоровью своих сыновей.

Кстати, с прошлого года в России начал действовать новый порядок проведения медицинских осмотров детей при поступлении в школу и детский сад, в число специалистов комиссий включены гинеколог для девочек и уролог-андролог для мальчиков. Выявляя какие-то заболевания и отклонения в раннем возрасте, мы проводим профилактику более серьезных заболеваний, которые, возможно, могли бы развиваться.

— Точно так же в урологии важно выявление заболеваний и оказание помощи мужчинам любого возраста...

— Конечно. Важно вовремя распознать и такие «возрастные» заболевания, как простатит, аденома, рак предстательной железы. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов на хороший результат. Со временем появляются новые возможности в лечении заболеваний мочеполовой сферы, новые методы диагностики.

БЫТЬ В ТОНУСЕ



— В том числе и определение так называемого простат-специфического антигена, ПСА?

— Да, простат-специфический антиген — наиболее ценный опухолевый маркер, исследование которого в сыворотке крови помогает и диагностике, и наблюдению за течением рака предстательной железы. В принципе все мужчины после 50 лет должны проходить ПСА-тест. К примеру, в Москве мужчина старше 50 лет без флюорографии и общего анализа ПСА просто не попадет на прием к любому узким специалистам.

Таким образом увеличилась выявляемость заболевания, сегодня рак предстательной железы занимает второе место по частоте всех злокачественных новообразований разных локализаций. Стало меньше запущенных стадий рака, что значительно влияет на продление жизни наших пациентов. ПСА — это наиболее достоверный опухолевый маркер среди всех маркеров опухолей других локализаций. Хотя, конечно, он тоже не является 100-процентно подтверждающим, и после него требуется такая диагностическая амбулаторная операция, как выполнение биопсии предстательной железы.

— Входит ли ПСА-тестирование у мужчин в программу дополнительной диспансеризации?

— Да, если мужчина проходит дополнительную диспансеризацию и попадает к урологу, то при необходимости он проходит три вида исследования: пальцевое ректальное, УЗИ предстательной железы и ПСА-тест. И это гарантированно защищает от запаздывания в диагностике и лечении рака предстательной железы. Однако и вне рамок диспансеризации мужчина в любое время может прийти на прием к урологу, который назначит ему исследование.

— Какими еще сложными патологиями занимаются в вашем отделении?

— Под руководством заведующего отделением, доктора медицинских наук, известного в городе уролога Владимира Фавельевича Бавильского мы идем в ногу со временем.

Очень большой пласт — это, конечно, проблемы мочекаменной болезни. Сегодня внедрение новых методов лечения позволяет избавить человека от этой болезни вообще без какой-либо операции. Это ударно-волновая литотрипсия, щадящие хирургические вмешательства с помощью эндоскопов через небольшой прокол с применением специального высокотехнологического оборудования. В нашем отделении накоплен достаточно большой опыт по всем видам операций больных с мочекаменной болезнью, их успешно выполняют врачи Андрей Александрович Иванов, Андрей Викторович Салазников. Операции андрологического профиля, в том числе у пациентов с эректильной дисфункцией, когда приходится выполнять протезирование, качественно проводит Андрей Владимирович Иванов, Алексей Владиславович Суворов, используя микрохирургическую технику, оперируют пациенты с варикоцеле, обтурационными формами бесплодия и другими заболеваниями. В отделении проводится множество сложных операций из минидоступа, когда можно подойти к любому отделу мочевыводящих путей из небольшого 3 — 4-сантиметрового разреза и выполнить необходимую манипуляцию, после чего буквально через несколько дней пациент может оправиться домой. Такие операции блестяще выполняют хирурги Мирас Нурмухаметович Саатов, Александр Иванович Шестаковский, включая операции на предстательной железе, почках и мочевом пузыре при онкологических заболеваниях. В отделении делают операции при протяженных стриктурах уретры с использованием лоскута слизистой щеки. Поверьте, мои коллеги действительно являются высокопрофессиональными специалистами, отделение обладает достаточными ресурсами и опытом, и мы готовы вкладывать свои силы в сохранение здоровья южноуральцев.

Наталья ИВАНОВА.

ОТ РЕДАКЦИИ: задать вопрос доктору Плаксину и получить квалифицированный ответ можно на его персональном сайте <http://www.DrPlaksin.com/>



Сегодня мы рискуем нарушить традиции: все любовные истории заканчивать свадьбой. Давайте поговорим о том, о чем не принято и скучно говорить, — о супружеской любви. Наш собеседник — известный челябинский психолог Виктор СИДОРЧУК.

— Что чаще всего приводит к вам зрелых людей?

— Любовь, конечно же. Понятно, что к психологу не идут без проблемы, поэтому речь пойдет о болезненных ее проявлениях. Одно из них — любовь-страдание.

— Вы имеете в виду неразделенное чувство?

— Речь о другом. Двое стремительно летели навстречу друг другу, сыграли свадьбу, родились дети, были счастливы, а потом муж стал реализовывать себя в другом. Чаще всего это алкоголь. Женщина с болью рассказывает о страшных перипетиях своей семейной жизни, о том, как ей тяжело и плохо. Предлагаю: «Если так плохо, разводитесь!». «Да вы что, — кричит она, — я же его люблю!» В этом нет ничего удивительного, очень часто алкоголики — достаточно интересные люди: могут увлечь, заговорить, способны на очень эффектные поступки. И женщина держится за этого человека, потому что сегодня он пьяный, мерзкий, а завтра придет с розами, коробкой конфет... Другая женщина мне так и говорила на консультации: «Ну, ударит один раз, зато как потом мирится!»



СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

— Но ведь женщины десятилетиями живут с такими людьми. Где же они берут силы еще и на любовь к ним?

— А это вот и есть любовь-страдание, которую женщина иногда неосознанно сама выбирает. Изначально готовность к страданию и состраданию могла быть заложена в ней матерью, которая терпела побои пьяного мужа, или это влияние среды, нашего пресловутого менталитета — бьет — значит любит. Увы, мне приходится выслушивать немало женщин, которые буквально упиваются своим страданием. И какие бы конструктивные пути выхода я им ни предлагал, вижу: они не сделают ничего, чтобы изменить ситуацию.

— Виктор Иванович, но вы просто обязаны разорвать этот замкнутый круг. Ведь страдают и дети...

— Которые вырастут и неосознанно выберут ту же модель жизни, тот же сценарий. И также, как мать, будут находить в браке с алкоголиком искорки счастья. Я привожу обычно пример с плотом, который выдерживает лишь ее и детей. Если втянуть на него тонущего мужа, пойдет ко дну вся семья. Но, увы, убедить в таких очевидных вещах даже жен наркоманов удается далеко не всегда.

— Тогда скажите, как избежать такой страшной судьбы? Как правильно выбрать мужа?

— Ничего нового тут нет. Всегда есть смысл познакомиться с родителями, укладом, устоями семьи будущего супруга. Уверяю вас, там все видно, только смотри.

— Посмотрела, увидела, а дальше по-русски — стерпится-слюбится. По-моему, как раз это мало кому сулит сегодня счастье.

— А это уже другая разновидность — любовь-терпение. Именно любовь-терпение способна создавать самые прочные браки. Представьте себе: один из супругов как бы берет на себя обязательства сохранить семью, даже ценой каких-то собственных жертв. Наверное, это несправедливо, но чаще это бывают женщины, и у такой жертвенности есть корни. Девочку на Руси всегда воспитывали как будущую жену, мать — это было ее единственное предназначение. Она и замуж-то выходила, не зная куда, а получилось — в любовь. Был первоначаль-

ный конструктивный настрой, который в семье очень важен. Притирание характеров, взаимные уступки, семейные кризисы — это все неизбежно. Но если есть отношение к семье как к ценности, можно пережить любой, самый тяжелый период.

— Самая красивая и неглупая моя подруга вышла замуж за уroda старше ее почти на десять лет. Она твердила: «Не отговаривайте меня, мне уже 23. Вы что, хотите, чтоб я в старых девах осталась?» Это вы считаете удачным браком?

— Не удивлюсь, если узнаю, что эта семья сложилась и счастлива. Они и сейчас вместе?

— В будущем году зовут на серебряную свадьбу. Как вы догадались?

— Контрастные пары, да еще с такой разницей в возрасте, считаются крепкими. Вам он не понравился, а она увидела в нем победителя, принца — это тонкие вещи, которые известны только двоим. Но даже если она лишь позволила любить себя, думаю, она все равно счастлива, ведь ее предназначение быть женой, матерью, спутницей исполнилось.

— Сейчас появилась новая тенденция: вполне успешные девушки не выходят замуж, потому что не могут встретить достойного человека.

— Тут дело в другом: чаще всего, как показывает практика, это неосознанное отторжение мужчины вообще. Корни этой патологии могут быть самыми разными. Отец девушки был настолько хорошим человеком, что ничего похожего она не встречает. Или наоборот: отец был настолько плох, что она на всякий случай боится любого мужчины. Еще вариант: отца не было, и матерью написан сценарий успешной жизни без мужчины, который примеряет на себя и дочь. У этих женщин даже определенная философия возникает: мне хорошо одной, я свободна, ни перед кем не отчитываюсь... Но при глубинной работе такие бездны у этих счастливиц открываются — они волком воют от одиночества. Понимаете, взаимоотношения полов не заменишь работой, подругами: социальное и биологическое общение — это абсолютно разные вещи.

— А как же любовь? Неужели любовь и семейное счастье — вещи несовместимые?

— Не от хорошей жизни люди идут по пути страдания или терпения, считая это любовью. Любовь — это все-таки удел здоровых людей. Я имею в виду здоровье нравственное, психическое. Именно оно помогает сохранить первозданность чувств, пронести любовь (то есть постоянное влечение) через всю жизнь. Притирание характеров у таких пар происходит без взаимоущемления, интерес к внутреннему миру своего избранника перерастает в духовную близость. И уже независимо от возраста люди все равно тянутся друг к другу всю долгую жизнь. Когда нет высокого чувства, пары сетуют на быт, несходство характеров, жалуются на свекровь и тещу, не умея или боясь заглянуть в себя. Когда отношения строятся на взаимной любви, у людей и в быту сохраняется паритетность, не возникает деления на мужские и женские обязанности — они их делят поровну, не сговариваясь. Более того, стараются что-то сделать за любимую, чтоб ей было приятно, чтоб она почувствовала, как он ее ждал. И появление детей в такой семье — процесс запланированный, причем на обоюдном согласии. Детей из семьи, где есть любовь, сразу видно: они смелее, более развиты, легко всему обучаются, не бывают забитыми. Это здоровые счастливые дети, которые и в будущем будут выстраивать свою семейную жизнь по модели родительской.

— Но здоровых детей в нашем обществе всего 10 процентов, да и счастливых семей не слишком много. Может быть, еще и потому, что мужчины и женщины по-разному смотрят на брак, не одного и того же ждут от него?

— Конечно, мы разные по определению. Мне очень нравится парадоксальное выражение: «Мужчина и женщина никогда не смогут понять друг друга, потому что они хотят разного: мужчина — женщину, женщина — мужчину». Да, это два разных мира, но чем шире область их совпадения, наложения интересов, тем ближе эти люди, сильнее их чувство. Дальше уже от них зависит, как сохранить его на всю жизнь. Напоследок позвольте лишь один секрет счастья: даже секса, даже праздников и сюрпризов не должно быть слишком много. Девиз счастливой семейной жизни — все в меру и все поровну.

Е. ПОРОШИНА.

Телефон (351) 775-19-11

РАХИТ

В период активного роста малышек подстерегает страшный «зверь» — рахит. Признаки рахита у детей должен знать каждый родитель, так как эта коварная болезнь имеет неприятные последствия. Чем раньше заболевание будет диагностировано, тем успешнее пройдет его лечение, в большинстве случаев без осложнений и последствий.

Рахит — это заболевание, которому подвержены дети раннего возраста. При нем нарушается кальциево-фосфорный обмен, дезорганизируются функции внутренних органов и нервной системы, а также происходит дестабилизация процессов минерализации костей и костеобразования. Возникновение данного заболевания связано с недостаточностью витаминов группы Д в организме. Эти витамины необходимы для нормального усвоения кальция и его правильного распределения.

Название болезни происходит от греческого слова «рахис», которое означает позвоночник или хребет. Это связано с одним из последствий рахита — горбом. Также его называют болезнью активного роста, потому что чаще всего возникает рахит у детей до года. Классические границы этого заболевания — от 2 месяцев до 2 лет.

Рахит чаще всего наблюдается у недоношенных детей, так как львиная доля кальция закладывается в скелет на 9-м месяце беременности. По причине раннего появления на свет организм ребенка не успевает накопить столь важное для развития вещество. У грудных детей рахит практически не возникает, при условии полноценного правильно организованного кормления. Для выполнения этого условия не должно быть проблем со здоровьем у кормящей матери. У ребенка, находящегося на искусственном или смешанном вскармливании, может возникнуть рахит, если его питание основывается на неадаптированных смесях (например, на коровьем или козьем молоке). Также провоцировать болезнь может недостаточное питание или неправильно подобранные молочные смеси. Если вовремя не начать лечение рахита, он может вызвать серьезные последствия: нарушение в костной системе (например, квадратная голова, впалая грудь, ноги «колесом» и другие); нарушение прикуса; склонность к инфекциям; железодефицитная анемия. При тяжелом рахите возможны следующие осложнения: сердечная недостаточность, судороги, ларингоспазм, гипокальцемия и другие.



ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА

Профилактика рахита должна проводиться как при беременности, так и после рождения малыша. До рождения она включает в себя полноценное питание, прием поливитаминов; прогулки, физические упражнения. Профилактика после рождения содержит следующие меры: соблюдение режима дня, грамотное вскармливание, массаж, гимнастику, закаливание, ежедневные прогулки, прием мамой и/или ребенком поливитаминов (по указанию врача), прием в малых дозах витамина Д в осенне-зимний период (по указанию врача). Особо важную роль в профилактике рахита играет грудное вскармливание, правильное и своевременное введение прикорма.

ЛЕЧЕНИЕ РАХИТА

Лечение рахита у детей до года можно подразделить на специфическое и неспецифическое.

Специфическое лечение производится врачом и включает в себя назначение витаминов группы Д, кальция и фосфора. Дозы и необходимость приема тех или иных витаминов и микроэлементов определяет только педиатр после проведения необходимых анализов. По окончании успешного лечения ребенку назначается профилактический курс приема витамина Д. Если питание ребенка сбалансировано, то дополнительный прием кальция одновременно с витамином Д может вызвать гиперкальциемию — это патологическое состояние, требующее специального лечения.

Неспецифические методы лечения рахита направлены на укрепление организма ребенка до года и включают в себя естественное вскармливание (либо обдуманно выбранный выбор смеси), соблюдение режима дня, прогулки в любую погоду с достаточным (но не избыточным!) пребыванием на солнце, массаж, гимнастику, закаливание, лечебные ванны (после 1,5 года): солевые, хвойные или на травах; лечение заболеваний, сопутствующих рахиту. Сегодня врачи большое значение придают тому, как лечить детей неспецифическими методами.



Телефон (351) 775-19-11

ПЕРВОКЛАССНОЕ НАЧАЛО

Ум возрастает, пока имеет-
ся здоровье...

Демокрит

Через год в школу! Как ребенку с наименьшими потерями здоровья пройти путь учебы от начала до конца? Необходимо все перестроить в своей жизни: режим дня и питания, физическую и умственную активность. У родителей есть все возможности помочь привыкнуть к новой роли.



ВНИМАНИЕ: ЗДОРОВЬЕ!

Успешность обучения в школе определяется состоянием здоровья будущего первоклассника. За год до поступления в школу пройдите медицинскую комиссию. Это позволит выявить отклонения в состоянии здоровья и провести коррекцию.

Мы немного отдохнем и опять писать начнем

Следует приучить ребенка вставать пораньше. В первой половине дня полезны занятия, приближенные к школьным будням (чтение, рисование, лепка). Отдых и развлечения во второй половине дня помогут восстановить силы. Выходные дни нужно проводить активно: прогулки в лесу, посещение бассейна. Вовремя укладывайте ребенка спать. Ему необходим сон не менее 10 часов.

Ясность ума и четкость речи

От уровня психологической готовности к школе, состояния эмоциональной сферы зависит степень и быстрота адаптации. Для определения готовности к школе проводят тестирование. Логопед поможет диагностировать и исправить дефекты речи, иначе это может обернуться серьезными проблемами в обучении ребенка.

Вдох глубокий

Важно до школы научить ребенка дышать только носом. Дыхание ртом снижает уровень

насыщения крови кислородом, приводит к утомляемости и головной боли. Для тренировки дыхания полезно дуть через соломинку, пускать мыльные пузыри, сдувать пылинки, говорить и петь спокойным голосом. Простое и эффективное средство закаливания: полоскание горла прохладной водой, хождение босиком, прогулки на свежем воздухе.

Все вижу, все слышу

Рабочее место ребенка должно быть достаточно освещено. Ограничьте просмотр телевизора и работу с компьютером до полчаса в день. Если глаза устали, можно просто поморгать. Полезен дневной сон или отдых с закрытыми глазами. Исключите из жизни дошкольника слишком громкую музыку.

Все бегу, бегу, бегу

Естественная потребность ребенка — движение. Важно приучать детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом: утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия в спортивных секциях, плавание, спортивные игры и танцы.

От правильной осанки зависит здоровье позвоночника и внутренних органов. Мебель должна соответствовать росту. Приучайте ребенка к правильной позе во время занятий. Правильно подобранная обувь и ходьба предупреждают развитие плоскостопия.

Спокойствие, только спокойствие!

Нервная система ребенка быстро истощается, боязнь, что он не справится, что его будут ругать, обилие информации из телевизора и Интернета, недостаток сна и отдыха провоцируют гиперактивность и дефицит внимания. Хвалите и поощряйте ребенка, и он справится со всеми трудностями.

Состояние здоровья к началу обучения — резерв, который определяет успешность всего школьного марафона. Комплексную подготовку к школе помогут осуществить врачи-специалисты, педагог, психолог, логопед.

Ваша любовь, сотрудничество с врачами и педагогами сохраняют здоровье ребенка!

ВОЛШЕБНАЯ ВАННА

Сухие углекислые ванны — многофункциональная автоматическая лечебная установка, обладающая уникальным воздействием — улучшением кислородного обмена в тканях. Служит не только лечебным целям, но и является эффективным профилактическим средством, способствующим оздоровлению организма и повышению его трудоспособности. Терапевтический эффект этих целебных ванн основан на улучшении микроциркуляции и снижении гипоксии в тканях и органах. Углекислые ванны оказывают гипотензивное, кардиотоническое, метаболическое, иммуностимулирующее, тонизирующее действие.

Назначаются детям с 5 лет. Положительное воздействие сухих углекислых ванн и минимальные побочные эффекты позволяют применять эту процедуру при различных заболеваниях.

В последние годы наблюдается рост заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, эндокринной патологии, заболеваний кожи. Сухие углекислые ванны позволяют предотвратить их развитие.

Такое оздоровление показано детям подросткового возраста, когда гормональные изменения и ускоренный рост организма приводят к срыву адаптационных возможностей, возникновению заболеваний или утяжелению течения имеющейся патологии.

Сухие углекислые ванны помогают нормализовать обменные процессы в организме подростка, регулируют работу всех органов и систем, обладают тонизирующим эффектом, что позволяет использовать их в период подготовки к спортивным соревнованиям, повышая функциональные резервы организма, восстанавливая его оптимальную работоспособность, а при наличии выявленного заболевания ускоряет процесс выздоровления, предупреждает рецидивы заболеваний.

Показания к применению определяет врач, если вам или вашему ребенку они назначены, своевременно проходите курс лечения.

ВОССТАНАВЛИВАЕМ РЕБЕНКА ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Сегодня восстановительные технологии предусматривают не только специфическое долечивание больных, но и увеличение функциональных резервов, компенсацию нарушенных функций, вторичную профилактику заболеваний и осложнений. В педиатрии восстановительная медицина направлена на активное сохранение и восстановление здоровья у практически здоровых детей, а также перенесших какое-либо острое заболевание или имеющих хроническую патологию.

С 2000 года в детской городской больнице № 5 функционирует отделение восстановительной медицины, где каждый нуждающийся ребенок может в полном объеме получить реабилитационную помощь. Бесплатные путевки на лечение пациенты получают в поликлинике по месту жительства. Восстановительную терапию каждому пациенту подбирают индивидуально, учитывая показания, возрастные ограничения и противопоказания.

Как известно, ребенок первого года жизни растет и развивается быстрыми темпами. С каждым месяцем происходит становление определенных двигательных и речевых функций, но в этом ему для более гармоничного развития необходимо помочь. Поэтому с самого рождения малыша рекомендуется регулярно проводить лечебную физкультуру и массаж.

Физкультура для детей до года включает рефлекторные, пассивные и активные упражнения. В зале лечебной физкультуры для грудных детей (от 2 месяцев до года) проводятся занятия на фитбольных мячах. Фитбол — отличный тренажер, занятия на котором являются ранним фитнесом для малыша, обеспечивают полноценное физическое и умственное развитие, здоровье и долголетие. Занятия на фитбольных мячах нормали-



зуют функцию нервной системы ребенка, улучшают аппетит, сон, укрепляют все группы мышц, улучшают дыхание и пищеварение, тренируют вестибулярный аппарат, зрение, вызывая радость, а значит, положительные эмоции, что благоприятно сказывается на развитии ребенка.

Кроме того, детям до года в условиях поликлиники проводится массаж, электротерапия, с месяца до трех лет — плавание.

Для детей старшего возраста реабилитационные методики представлены лазеротерапией, тепловой и инфракрасной сауной, грязелечением, кислородными коктейлями, ароматерапией, игло-рефлексотерапией, гидромассажной ванной, светолечением.

Реабилитационные мероприятия показаны при многих хронических заболеваниях в период ремиссии.

Восстановительный курс проводится два раза в год, в среднем длится три недели. Очень важно не прерывать лечение, так как от этого зависит эффективность терапии. Отмечено, что дети, прошедшие полный курс восстановительного лечения, меньше болеют, у них реже отмечаются обострения.

Ж. КИСЕЛЕВА.

И ЖИЗНЬ С НОВА ПРЕКРАСНА



Остались позади теплые, солнечные летние дни, закончились радости «бабьего лета». И вот уже не за горами зима. А это значит, что неминуемым вашим спутником становится раздражительность и плохое настроение. В такие минуты не хочется выходить из дома, проще всего уйти в себя, найти успокоение в бессмысленном просмотре телевизора. Так можно ли справиться с депрессией, не прибегая к помощи лекарств? Вполне, если следовать несложным правилам.

■ Совершайте как можно чаще прогулки по лесу и парку. Общение с природой позволит трезво взглянуть на свои проблемы, и вы не будете огорчаться из-за пустяков. Это особенно необходимо жителям мегаполисов, живущим в «каменных джунглях». Если погода плохая, прогулки по лесу можно заменить посещением картинной галереи или музея. Вы сразу почувствуете на себе целебное воздействие красоты окружающих вас полотен.

■ Проверенный способ поднятия настроения — сказать себе что-нибудь приятное. Например: «Я красивая» или «Я умная». Это проверенный способ, позволяющий заметно поднять самооценку.

■ Возьмитесь, наконец, за работу, которую давно откладывали. Сделайте генеральную уборку или масштабную стирку. Вы сразу почувствуете, что настроение улучшилось, ведь самая неприятная для вас работа выполнена.

■ Пройдитесь по магазинам. Это старое доброе средство до сих пор эффективно. И для этого совсем необязательно тратить много денег. Достаточно купить какую-нибудь безделицу, например, губную помаду, о которой давно мечтали, — и хорошее настроение не заставит себя ждать.

■ Забудьте о диетах. И если настроение уж совсем на нуле — съешьте что-нибудь вкусненькое, например, любимый торт или конфеты.

■ Вспомните о целебном действии музыки. Устройтесь поудобнее в кресле, поставьте запись любимой мелодии, сумевшей затронуть вашу душу. Это принесет расслабление и покой.

■ Воскресите в памяти самые счастливые моменты вашей жизни. Так можно не только поднять настроение, но и нормализовать артериальное давление и избавиться от бессонницы.

■ Не забывайте о гимнастике. Специалисты доказали, что даже небольшая физическая нагрузка благоприятно действует на биотоки нашего мозга, улучшает мышечный тонус. Заставьте себя оторваться от дивана и посетить, например, бассейн или потанцевать под хорошую музыку. Помните, что любая нагрузка пойдет вам на пользу.

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.
Пер. № ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г.
Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: г. Челябинск, пр. Ленина, 18.
Тел./факс (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-
макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати»,
Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по гра-
фику в 22.00. Дата выхода — 02.10.2014. Заказ № 4863.
Тираж 20000 экз. Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru