

- ✓ **ПРИРОДНЫЕ КАТАКЛИЗМЫ — УДАР ПО ЗДОРОВЬЮ**
- ✓ **ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ**

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## 4 ФЕВРАЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Великие умы человечества издавна пытались бороться с этим недугом. Но и сегодня рак одно из самых тяжелых и непредсказуемых заболеваний, а профилактика была и остается единственной возможностью победить болезнь.

С этой целью Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями была провозглашена идея проведения дня борьбы с онкологическими заболеваниями. Его цель — повышение осведомленности о раке и мерах борьбы с ним.

Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смерти во всем мире.

По статистике ежегодно в мире раковые заболевания выявляются у 450 — 500 тысяч человек. Из них 100 тысяч на момент первого осмотра онколога имеют отдаленные метастазы.

Однако какой бы печальной ни была статистика, специалисты уверены — предотвратить развитие рака возможно, если болезнь выявлена на начальных стадиях.

Современная медицина в своем развитии шагнула далеко вперед, ежегодно появляются новые, более совершенные методы лечения рака. В будущем возможно появление вакцины, гарантирующей защиту от онкологических заболеваний. Пока на сегодня ранняя диагностика и своевременное лечение остаются наиболее эффективными способами защиты.

Существуют факторы риска, способные привести к развитию онкологических заболеваний. Для каждого больного они индивидуальны. Например, для рака легкого факторами риска является наследственная предрасположенность, курение, профессиональные вредности, неблагоприятная экологическая обстановка и т. д. Передача по наследству предрасположенности к онкологическим заболеваниям — научно доказанный факт.

РАК — ЗАБОЛЕВАНИЕ, О КОТОРОМ ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН. СРЕДИ РАБОТ ВЕЛИКОГО ГИППОКРАТА ЕСТЬ ТРАКТАТ «О КАРЦИНОЗЕ», В КОТОРОМ ОН ОПИСЫВАЛ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ДЛЯ ОПИСАНИЯ ОПУХОЛЕЙ ГИППОКРАТ ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ТЕРМИН «ONKOS». ОТ НЕГО И ПРОИЗОШЛО СЛОВО ОНКОЛОГИЯ.



Генетическое исследование во многих случаях позволяет выявить один или несколько измененных генов, повышающих риск развития той или иной злокачественной опухоли. Поэтому неблагоприятная наследственность является серьезным поводом для более углубленного обследования.

Известно, что в 43 процентах случаев раковые заболевания можно предотвратить с помощью:

- отказа от курения;
- физической активности;
- сбалансированной здоровой пищи;
- вакцинации против рака печени и рака шейки матки;

■ ограниченного пребывания на солнце и в солярии.

Что касается курения, то эта вредная привычка значительно повышает риск развития не только рака легкого, но и таких опухолей, как рак нижней губы, слизистой полости рта, языка, глотки, гортани, пищевода, желудка, почки, мочевого

пузыря. При этом вред наносит не только активное, но и пассивное курение. Поэтому отказ от курения позволит снизить риск развития многих злокачественных новообразований. Проследивается четкая взаимосвязь между ожирением и онкологическими заболеваниями. Например, рак эндометрия у женщин часто сочетается с лишним весом и гипертонией. Изменение пищевых привычек может способствовать профилактике онкозаболеваний. Уже доказана роль свежих фруктов и овощей в профилактике рака желудка, прямой кишки, ротоглотки, гортани, пищевода, легкого и молочной железы. Определены наиболее активные в профилактическом плане виды растительной пищи — цитрусовые, томаты, чеснок, лук. Признана роль витамина С как в составе фрукта, так и лекарственного препарата. Экспериментально было продемонстрировано участие аскорбиновой кислоты в обезвреживании канцерогенов. Привычки правильного питания необходимо формировать с детства. Европейская противораковая программа включает основную рекомендацию по питанию: жиры не должны превышать 30 процентов общей энергетической ценности пищи. Необходимо сделать нормой жизни употребление свежих овощей и фруктов несколько раз в день, сохранение нормальной массы тела, ограничение потребления соли, отказ от курения и алкоголя. Имеет значение и способ приготовления пищи. Откажитесь от жарки в пользу варки, тушения, запекания. Процесс жарки требует жира, что приводит к лишнему его потреблению и способствует образованию канцерогенов — основных виновников развития онкозаболеваний.

Выполняя эти несложные рекомендации, можно уберечь себя и своих близких от многих заболеваний, в том числе и онкологических.



## РАК МОЖЕТ ОТСТУПИТЬ

Рак молочной железы считается одной из наиболее распространенных онкопатологий среди женщин. Сегодня на наши вопросы об этом заболевании отвечает заведующий хирургическим отделением Челябинской городской клинической больницы № 6, хирург-онколог Александр БОГДАНОВ.

— Александр Викторович, несмотря на совершенствование диагностики и развитие медицинских технологий, рак молочной железы среди онкологических заболеваний у женщин остается на первом месте по частоте развития и смертности.

— Заболеваемость раком молочной железы, а под заболеваемостью принято понимать число случаев, регистрируемых на 100 тысяч населения, действительно увеличивается в течение последних 20 лет во всем мире, а также в России, особенно в городах и мегаполисах. Происходит это потому, что существует достаточно много факторов риска развития рака молочной железы. Воздействие этих факторов стало более существенным в XX веке. Увеличилась продолжительность жизни, женщины стали меньше рожать, все чаще они отказываются от кормления грудью. Кроме того, возрастает влияние канцерогенных веществ,

превращающих обычные клетки в раковые. Нужно подчеркнуть, что совершенствование диагностики и внедрение скрининговых мероприятий увеличивает выявляемость рака молочной железы, в том числе на начальных стадиях, все больше приближая нас к истинной картине заболеваемости. Если же женщина не попадает по каким-либо причинам в скрининговые мероприятия, то, возможно, заболевание будет выявлено на III или IV стадии, и это скажется на результатах лечения. Кроме того, бывают формы рака, развивающиеся быстро, такая женщина сразу оказывается в группе с неблагоприятным прогнозом, отсюда и высокая смертность.

— Какова все-таки природа возникновения злокачественных образований в организме?

— Любой рак — это генетическое заболевание, при котором возникает поломка на генном

уровне. Из-за накопления генетических поломок и происходит трансформация обычных клеток в опухолевые. Поясню: клетки в нашем организме делятся каждую минуту, при этом неизбежно происходят мутации в генах, возникает определенное количество генетического «брака» в клетках, и если механизм внутреннего контроля за делением клеток выходит из строя, то количество накопленных генетических поломок в какой-то момент может стать критическим. В этом случае обычная клетка может трансформироваться в опухолевую. Но и при этом наша иммунная система способна вылавливать опухолевые клетки и уничтожать их. Если этого не происходит, то опухолевая клетка начинает делиться, что приводит к формированию в организме опухолевого очага. Он может быть любой локализации. С возрастом количество генетических поломок накапливается, но в норме наш организм устраняет их с помощью систем защиты самостоятельной. Если же под воздействием внешних или внутренних факторов в организме происходит большее количество мутаций, иммунная система и система подавления опухолевого роста с такими клетками не справляется и возникает злокачественная опухоль, в том числе и в ткани молочной железы.

Окончание на 2-й странице.



Телефон (351) 775-19-11

## РУКОДЕЛИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**В глубокой древности практически каждая женщина была рукодельницей. Сегодня лишь немногие из представительниц прекрасного пола владеют навыками вязания. А между тем давно отмечено, что любое рукоделие, будь то вязание, лоскутное шитье, скрапбукинг или другой Hand-Made, оказывает на организм расслабляющее и успокаивающее действие. Особенно это полезно людям, у которых работа связана с нервным и эмоциональным напряжением, стрессами.**

Лечебный эффект объясняется тем, что ладони человека имеют множество рецепторов, а процесс вязания стимулирует их. Это благотворно влияет на работу головного мозга, снимается умственная усталость, улучшается память, повышается внимание.

Ученые доказали, что у человека, занятого однообразной, монотонной деятельностью, автоматически повторяющегося одни и те же движения, формируется так называемый «синдром монотонии». Монотония — это состояние, напоминающее то, в котором мы пребываем при переходе от бодрствования ко сну, снижается тонус нервной системы и мышц, определяются колебания биоэлектрического потенциала мозга, снижается расход кислорода и энергии в тканях, замедляется сердечная деятельность, снижается артериальное давление, стабилизируется гормональный фон.



Именно поэтому вязание не только прекрасный способ профилактики переутомления, бессонницы и стрессов, но и способ борьбы с уже существующими проблемами. Не случайно ручное рукоделие является одной из форм так называемой «психотерапии занятостью» и используется при лечении некоторых видов невротических расстройств.

Однако терапевтический эффект от процесса вязания наблюдается лишь у тех женщин, которые давно этим занимаются. Тогда созданный шедевр приносит удовлетворение, обеспечивает хорошее настроение, поднимает самооценку.

# РАК МОЖЕТ ОТСТУПИТЬ

**Окончание.**  
**Начало на 1-й странице.**

— **Какие факторы могут спровоцировать рак молочной железы?**

Их очень много, некоторые всем известны, и подчас женщины не связывают их с риском развития рака молочной железы. Прежде всего это избыточный вес (ожирение), курение и злоупотребление алкоголем. Факторами риска является сахарный диабет, раннее начало менструального цикла, поздние первые роды (после 30 лет) или отсутствие беременности, родов, отказ от кормления грудью, аборт, позднее наступление менопаузы (после 55 лет), наличие онкозаболеваний у родственников, употребление экзогенных гормонов более 10 лет, травмы молочной железы. К факторам риска можно отнести и заболевания, которые обуславливают изменение гормонального фона (неврозы, неврастения, вегетососудистая дистония, психотравмы, психологические перегрузки, гормональные заболевания не половых органов и т. д.).

Соответственно снижает риск развития рака молочной железы большое количество родов, кормление грудью (отмечается 50 процентов снижения риска развития рака молочной железы у женщин, кормящих грудью не менее двух лет), отказ от абортов, нормализация веса, длительный прием большого количества растительной клетчатки, регулярное употребление овощей и фруктов.

— **Иногда можно услышать, что депрессия — это тоже фактор риска...**

Это действительно так, потому что выход из любого длительного стресса вызывает иммунодефицит. Например, очень часто у потерявших близких родственников женщин выявляется рак молочной железы. Это не значит, что он у них развился за полгода в момент пережитого стресса, вероятнее всего, заболевание уже было в организме женщины, но стало быстрее развиваться.

— **А гормональные возрастные изменения, связанные с вступлением женщин в климакс, влияют? Ведь раком молочной железы заболевают в основном в этом возрасте?**

Гормональные изменения, безусловно, влияют. Рак молочной железы — заболевание гормонально зависимое. Как и рак любой другой локализации, он имеет определенные возрастные пики заболеваемости. Первый пик проявляется в молодом возрасте. Это та группа женщин, кто имеет наследственный фактор, у кого в анамнезе есть родственники по материнской линии с таким заболеванием. Наследственный рак молочной железы у молодых женщин связан с генами BRCA1 и BRCA2. А вот второй пик заболеваемости связан с возрастом, с накоплением тех самых генетических поломок, изменением гормонального фона, возникающим у женщин 45 — 60 лет. После 70 лет заболеваемость раком молочной железы снижается.

— **Коварство рака молочной железы в способности к активному метастазированию?**

Не совсем так. Дело в том, что в начальных стадиях рак молочной железы не вызывает у женщин неприятных или болевых ощущений, не проявляет себя. Люди же привыкли в повседневной жизни немного к другому. Они считают и ожидают, что при возникновении

злокачественной опухоли сразу появятся явные признаки заболевания, по аналогии с простудными заболеваниями, когда возникает кашель, поднимается температура, появляется боль в горле и т. д. С онкозаболеваниями все происходит не так. Повторюсь: пока опухоль небольших размеров, она никак не проявляет себя. И если не проводить целенаправленный, активный поиск опухоли, то она будет развиваться, не вызывая тревоги у женщины. Лишь достигнув относительно больших размеров, опухоль может вызвать явные жалобы. В этот момент рак уже может выйти из-под контроля и дать метастазы — в кости, легкие, лимфоузлы. Тогда добиться стойкой длительной ремиссии будет очень

сложно, а подчас и невозможно.

— **Могут ли привести к раку какие-то формы мастопатии?**

Доброкачественные заболевания молочных желез, такие как различные формы мастопатии, сами по себе не приводят к раку, но создают неблагоприятный фон для его развития. Мастопатия — это, как правило, свидетельство гормонального дисбаланса, поэтому ее надо обязательно лечить, чтобы снизить риск развития рака.

— **Что же женщину должно насторожить? Каковы признаки заболевания?**

Существует несколько форм рака молочной железы, но в любом случае женщину должно насторожить следующее: изменение очертания и/или формы молочной железы, сморщивание или втяжение кожи железы или втяжение соска, появление безболезненного плотного образования в молочной железе, отек или увеличение ее размеров. Также увеличение регионарных лимфоузлов (в подмышечной области и над ключицей), эрозии, корочки, чешуйки или изъязвления как в области соска, так и в целом в молочной железе, кровянистые выделения из сосков. При любом из проявлений нужно обращаться к гинекологу либо к онкологу. Первичные онкологические кабинеты сегодня существуют в каждой поликлинике, и попасть на прием к онкологу всегда можно. Он назначит необходимые дополнительные исследования для подтверждения или исключения рака. Если возникнет необходимость для хирургического вмешательства, женщину направят в стационар.

— **По месту жительства?**

Не обязательно. Онкологические отделения есть в городских клинических больницах № 1, 8, дорожной клинической больницы и у нас. Жительниц Челябинска

согласно приказу о маршрутизации направляются в эти стационары, жители области попадают в окружной онкологический диспансер.

— **Каков прогноз выживаемости после операции при раке молочной железы?**

Все напрямую зависит от того, на какой стадии выявлен процесс. Если это первая или вторая стадия, то 80 — 95 процентов за то, что женщина будет жить и на дальнейшую жизнь перенесенное заболевание не повлияет. При третьей и четвертой стадиях прогноз для жизни менее оптимистичный.

— **Бывает ли рак груди у мужчин, и как он лечится?**

Да, рак грудных желез, которые у мужчин находятся в зачаточ-



ном состоянии, существует, составляя один процент от общего количества. Лечится он также хирургическим путем.

— **Что нужно, чтобы выявить рак молочной железы на ранней стадии?**

Чтобы выявить рак молочной железы на ранней стадии, обязательно нужно проходить регулярные медицинские профилактические осмотры. В идеале каждый человек должен попасть в систему скрининга на онкопатологию. И очень хорошо, что в стране начинают активно возрождаться программы диспансерного наблюдения и учета, выделяются группы риска пациентов с вероятностью заболеть раком, и они должны находиться в зоне постоянного внимания специалистов.

Настороженность на онкопатологию должна быть у всех специалистов, начиная от участковых терапевтов. Опухоль молочной железы имеет видимую локализацию, здесь подразумевается и визуальный осмотр, и доступный пальпаторный, поэтому патология в принципе должна выявляться на первой-второй стадии. Сегодня во всех поликлиниках сформированы службы смотровых кабинетов, куда женщины после сорока лет направляются в обязательном порядке, где осуществляется в том числе и осмотр молочных желез. В случае необходимости пациентка направляется на дообследование. Все женщины после сорока лет должны ежегодно проходить маммографию, в молодом возрасте скринингом исследованием является УЗИ.

— **Информативны ли обследования с помощью онкомаркеров?**

Для рака именно этой локализации они недостаточно информативны. Существуют высокоинформативные специфические онкомаркеры при раке простаты и раке

яичников, а вот онкомаркеры для рака всех остальных локализаций, в том числе и молочной железы, пока обладают низкой степенью достоверности.

— **Это еще раз говорит о том, как важно женщинам регулярно проходить маммографию. Не менее важно, наверное, знать и способы профилактического самоосмотра?**

Конечно. Женщины должны самостоятельно проверять состояние своих молочных желез ежемесячно. Проводить их нужно в первой половине цикла, на 12 — 14-й день от начала месячных. Я советую женщинам проводить самоосмотр в понедельник. Подчеркиваю, в понедельник, а не в пятницу вечером, потому что за выходные, если женщина у себя что-то нашла, она изведется от неизвестности и в понедельник будет уже в состоянии стресса. Первое — это визуальный осмотр перед зеркалом формы груди, внешнего вида кожи и сосков.

Осмотр осуществляется спереди, а затем с одного и другого бока молочных желез. Необходимо поднять руки вверх и осмотреть также подмышечные впадины. Второй этап — медленное аккуратное прощупывание молочных желез в положении стоя, а затем обязательно лежа. Ощупывать молочные железы нужно по кругу, по часовой или против часовой стрелки, двигаясь от внешних зон груди к центру.

— **Александр Викторович, понятно, что застраховаться от рака невозможно, но все-таки что можно отнести к мерам его профилактики?**

Если говорить о профилактике, то лучше банального здорового образа жизни, который всем нам рекомендован еще с советских времен, никто ничего не изобрел. Это те прописные истины, которые позволяют избавиться от многих проблем в жизни, а может быть, и не найти их. Они позволяют снизить риск развития рака молочной железы. Их можно перечислить: правильное питание, контроль за весом и предупреждение ожирения, ежедневное потребление растительной клетчатки и витаминов, отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя, отказ от абортов, неоднократные роды и кормление грудью.

Вообще, я считаю, в обществе сформировалось не совсем правильное отношение к раку.

— **В чем именно?**

Давайте задумаемся: большинство заболеваний протекает хронически, с эпизодами обострения, ухудшения состояния, это и язвенная болезнь, и гипертоническая, сахарный диабет и многие другие... Однако всех заклинивает на раке, хотя во всем мире лидируют по смертности сердечно-сосудистые заболевания. Я сейчас не отрицаю сложности лечения онкологических заболеваний, я просто пытаюсь таким образом донести до своих пациентов, до женщин мысль, что с болезнью можно справиться. Очень просто сообщать пациентам об онкологическом диагнозе, а делать это приходится в основном именно нам, врачам. Знание того, что рак — это в принципе такое же заболевание, как и другие, помогает нашим пациентам настроиться на позитив, ведь возможности человеческой психики колоссальны. Каждый человек сам выбирает свою жизненную позицию, имеет свои собственные жизненные устои. Как только человек теряет стимул, ставит на себе крест, он, как правило, долго не живет. Поэтому верить в благоприятный исход надо всегда, нельзя терять веру в себя, своих близких. Рак может отступить, помочь этому должны мы, врачи, но многое может и сам человек.

**Наталья ЛАДУШИНА.**



**Хорошее питание во время простуды и ОРВИ имеет важное значение для сопротивления вирусам и восстановления иммунной системы. О том, как правильно организовать питание, чтобы быстрее выздороветь и радовать окружающих хорошим настроением, мы побеседовали с главным врачом-диетологом г. Челябинска Людмилой ПОТЕМКИНОЙ.**

# ЗДОРОВЬЕ — В ПРОДУКТАХ

— Людмила Викторовна, существуют ли продукты, однозначно повышающие наш иммунитет?

— Конечно, на иммунитет влияют не только продукты, но и в целом рацион нашего питания, который при простуде должен быть разнообразным и сбалансированным. Для поддержания иммунитета нужны белки, витамины, ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3, цинк, селен, йод, лакто- и бифидобактерии, фитонциды и пищевые волокна. Каждое вещество оказывает свое особенное воздействие на иммунитет. Так, например, белки являются источником незаменимых аминокислот и необходимы для синтеза иммуноглобулинов, они также способствуют восстановлению пораженных бактериями и вирусами клеток. Белковые продукты, повышающие иммунитет, — это рыба, особенно морская, мясо, яйца, молочные продукты, капуста (белокочанная, цветная, брокколи), орехи, грибы, бобовые культуры, крупы. Цинк способствует образованию иммунных клеток, в том числе фагоцитов, а также усиливает иммуностимулирующее воздействие витаминов А и С. К продуктам, содержащим цинк, относятся морская рыба, мясо, печень, креветки и устрицы, овсяная крупа, орехи, грибы, желтки яиц, сыр, зеленый горошек, фасоль. Селен обладает антиоксидантным действием, участвует в выработке антител, борющихся с инфекциями, и кроме всего прочего, способствует сохранению в организме цинка. Продукты, содержащие селен, — это морская рыба, морепродукты, жареные орехи, семена и злаки, грибы, пивные дрожжи. Ну и, пожалуй, упомяну клетчатку, которая также активизирует иммунные клетки и нейтрализует воспалительные процессы. Продукты с пищевыми волокнами — овсяная крупа, цитрусовые, яблоки, капуста, орехи, отруби, неочищенные злаки и бобовые, семена подсолнечника.

— Мы много слышим о фитонцидах, губительно действующих на болезнетворные микробы, и особое предпочтение здесь отдается чесноку. Какие еще продукты с фитонцидами стоит употреблять в качестве укрепляющих иммунитет в сезон простуд?

— Фитонциды действительно убивают болезнетворные микроорганизмы, бактерии и грибы, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и усиливают восстановительные процессы в тканях. Ежедневный прием 1 — 2 зубчиков чеснока в период эпидемии ОРВИ просто необходим. Однако людям с проблемами печени и почек лучше всего добавлять его уже в готовое блюдо, порезав и положив сразу, и выдерживать минут пять, чтобы еда настоялась. Кроме чеснока необходимые нам фитонциды содержит лук, редька, черная смородина, черника. Не все знают, что и морковь обладает противомикробными свойствами. Морковь по содержанию фитонцидов не уступает луку и чесноку.

— Если говорить о питании, то

традиционным лекарством во время болезни многие считают куриный бульон, он действительно полезен?

— Куриное мясо, особенно грудка, как источник того самого белка, безусловно, полезно, как и мясо индейки, соответственно полезны и бульоны из них. Индейка богата триптофаном — незаменимой аминокислотой, из которой в нашем организме синтезируется серотонин, а именно он и улучшает наше настроение. Мясо индейки гипоаллергенно и легко усваивается.

— Какие витамины необходимы для укрепления иммунитета в период распространения и заболевания ОРВИ? Как максимально сохранить витамины и микроэлементы в приготовляемых продуктах?

— Витамины — это особые химические соединения, которые большей частью не синтезируются нашим организмом, поэтому их необходимо получать извне ежедневно. При простуде и гриппе нам дополнительно необходим витамин С. Он повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды (инфекциям, стрессам, переохлаждению и т. д.), увеличивает выработку интерферона и



Чтобы максимально сохранить витамины в приготовляемых продуктах, их надо правильно готовить. Например, овощи нужно опускать в уже кипящую воду, рыбу и мясо лучше отваривать, употреблять в пищу следует свежеприготовленные блюда. На время болезни следует отказаться от жареной, соленой и острой пищи, так как она способна раздражать и без того уже воспаленную слизистую верхних дыхательных путей и усиливать ее отек. Принимать же пищу нужно небольшими порциями, то есть дробно.

— Какой питьевой режим следует соблюдать во время болезни?

— Правильно выбранный питьевой режим является одним из основных принципов лечения простудных заболеваний. Больному человеку следует пить не менее 2,5 литра жидкости в сутки. Обильное питье позволит не только увлажнить слизистые верхних дыхательных путей, но и уменьшить концентрацию токсинов в организме. Помимо простой кипяченой воды можно использовать и различные напитки, которые широко применяются в народной медицине. Прежде всего это клюквенный морс, который легко приготовить в домашних условиях. В клюкве высокая концентрация танина, который помогает организму противостоять микробам и препятствует внедрению их в клетки. Более того, клюква усиливает действие антимикробных средств, применяемых для лечения простуды, а также является мощным антиоксидантом.

Хорошим подспорьем для иммунитета могут стать тонизирующие напитки и смеси. Попробуйте приготовить некоторые из них: 700 г черной смородины, 500 мл воды, 6 ст. л. меда. Смородину протрите через сито и соедините с водой и медом. Полученный напиток нужно выпить в течение двух дней, слегка подогревая перед каждым приемом. Или: один стакан воды, 1/2 лимона, 1 ст. л. меда. Из лимона выдавите сок и смешайте с водой и медом. Принимайте по 1/2 стакана два раза в день.

— Полезен ли для укрепления иммунитета зеленый чай?

— Полезен. Зеленый чай имеет противовоспалительное действие, богат витамином С и минералами. Некрепкий зеленый чай с добавлением дольки лимона и ложки меда поможет вам в сезон простуд. Кроме того, зеленый чай укрепляет кровеносные сосуды, делает их эластичными, способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови. Зеленый чай благоприятно воздействует на кожу, т. к. его антиоксидантные свойства препятствуют окислению клеток, замедляют процессы старения, активизируют обмен веществ, вывод токсинов.

— Итак, наше питание при простуде и ОРВИ требует тщательного подхода...

— Да, соблюдая принципы здорового питания, вы поддержите свой иммунитет на должном уровне. Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!

Наталья ЛАДУШИНА.



## ПРИРОДНЫЕ КАТАКЛИЗМЫ — УДАР ПО ЗДОРОВЬЮ

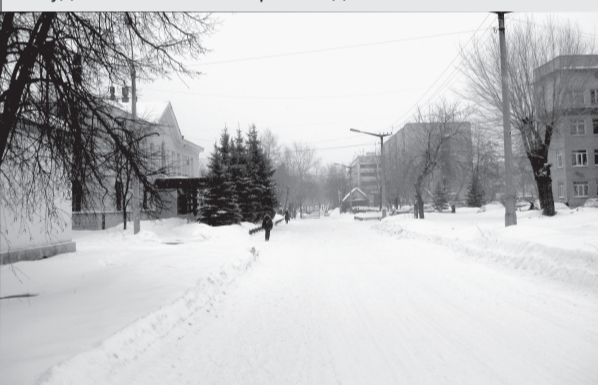
Глобальное потепление климата вносит заметный негативный вклад в изменение здоровья населения и в настоящее время рассматривается исследователями в одном ряду с такими известными факторами риска, как курение, алкоголь, избыточный вес, низкая физическая активность, и другими.

Пока оценка потенциального воздействия изменения климата на здоровье содержит большую степень неопределенности, поскольку его трудно контролировать, но уже сейчас человечество все чаще сталкивается с различными экстремальными природными явлениями — наводнениями, тайфунами, погодными ситуациями с большим количеством жарких или, наоборот, очень холодных дней. Человек же в любой разбалансированной ситуации (социальной, психологической, экологической) чувствует себя дискомфортно, и при этом включаются его адаптационно-приспособительные механизмы, длительное напряжение которых ведет к появлению стрессовых реакций, увеличению содержания свободных радикалов в организме и, в итоге, возникновению того или иного патологического процесса.

Последствия потепления климата на здоровье населения можно условно разделить на последствия прямого и косвенного действия. Прямыми последствиями является гибель людей в результате наводнений, штормов, тайфунов, ураганов. В России ежегодно по этим причинам гибнет до 1 тысячи человек, а число людей, получивших травмы или посттравматический шок, неизвестно. Кроме того, количество смертей увеличивается во время аномально жарких дней.

Природные катаклизмы влекут за собой непрямы последствия — увеличение числа комаров в результате затопления территорий, активизация клещей и других переносчиков инфекций, увеличение периода их инфекционной опасности, нарушение работы водопроводно-канализационных сооружений с возрастанием риска кишечной инфекционной заболеваемости.

Одно из последствий потепления климата — увеличение числа дней с аномально высокой температурой. Во время жары увеличивается число смертельных исходов преимущественно среди лиц пожилого возраста, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.



Наиболее опасно потепление климата для пожилых, а также для инвалидов и лиц с малым достатком, которые не могут выехать в летнее время за город. Учитывая практически полное отсутствие кондиционеров в домах, жара в городах становится высоким фактором риска.

Уровень заболеваемости кишечными инфекциями в значительной степени зависит от качества воды (в источниках водоснабжения и в самом водопроводе) и продуктов питания.

Повышение температуры в районах умеренного климата при современных процессах глобализации торговли и перемещений людей (мигранты, туристы и т. п.) сопровождается завозом и распространением вспышек заболеваний, свойственных южным регионам, у населения, не обладающего иммунитетом к таким возбудителям.

В результате потепления климата, роста количества осадков, расширения площадей заболоченных земель и увеличения числа подтопленных населенных пунктов может произойти увеличение площадей водоемов, зараженных личинками малярийных комаров.

Возможно появление в России и таких «москитных» заболеваний, как лихорадка Западного Нила, лихорадка Денге, крымская, омская геморрагическая лихорадка. Увеличение количества дней с высокой температурой приводит к активизации клещей и росту заболеваемости инфекциями, ими переносимыми. Нападение клещей на человека и животных начинается уже при температуре + 4 градуса. Исследования показали, что повышение зимних температур на 5 градусов привело к расширению ареала переносчиков клещевого энцефалита на север.

Увеличение численности клещей ведет к росту и других инфекционных заболеваний, например, клещевого боррелиоза (болезни Лайма) и клещевых риккетсиозов.

В настоящее время происходит рост паразитарной заболеваемости на тех территориях, где раньше она не встречалась, что в определенной степени обусловлено потеплением климата.

Живущим сегодня в сущности не важно, что климатические процессы — это глобальный процесс, что циклы «потепление — похолодание» длятся столетиями. Важно понять, что потепление климата стало таким же серьезным фактором, как и загрязнение атмосферного воздуха, питьевой воды, продуктов питания.



Телефон (351) 775-19-11

*Бьется в тесной печурке огонь,  
На поленьях смола, как слеза.  
И поет мне тихонько гармонь  
Про улыбку твою и глаза...*

**С автором этих бессмертных стихов, поэтом Алексеем Сурковым, военным корреспондентом, посчастливилось встретиться на фронте нашему земляку, прошедшему всю войну от начала и до конца, в послевоенные годы ставшему известным хирургом, Александром Семеновичу ШЛЫКОВУ.**

**О** Александре Семеновиче много сказано и написано, по его биографии можно изучать историю нашей страны, настолько она интересна и разнопланова. Его по праву можно назвать человеком-легендой, и вся его долгая жизнь, а Александру Семеновичу 93 года, тому подтверждение.

Александр Семенович родился 30 августа 1921 года в селе Ключи Еткульского района Челябинской области в казачьей семье. Его отец — кавалер трех Георгиевских крестов служил поджорунжим Оренбургского казачьего войска, дед был полковым врачом, и именно по его стопам пошел Александр Семенович, выбрав медицину делом своей жизни. В 1938 году окончил Троицкий медицинский техникум. Проработав после него два года в лечебных учреждениях Еманжелинска, Коркино, поступил в Свердловский медицинский институт, откуда в 1940 году, не окончив первый курс, был призван на службу в армию. Приобретенные знания впоследствии пригодились на фронте.

Молодой солдат был направлен на службу в Прибалтику для обустройства новой границы с Восточной Пруссией. Начал армейскую службу рядовым сапером, затем был назначен командиром минного отделения. Они строили на границе оборонительные сооружения: рыли траншеи, соорудили доты, дзоты, натягивали колючую проволоку. О том, что войны не избежать, они узнали случайно. Довольно часто им приходилось бывать в прибалтийском селе и общаться с местными жителями. Однажды при очередном посещении они увидели, что люди в спешке покидают свои дома. Местный ксендз, который иногда приглашал солдат в гости, сказал, что очень скоро придет беда — начнется война с Германией. Его слова озадачили, ведь тогда все были уверены, что войны не будет. По прибытии в часть солдаты доложили об услышанном командиру. Тот успокоил их, сказав, что это провокация, а потому не стоит этому верить. Однако вскоре командир отправился в штаб, а спустя какое-то время их снова пригласили для разговора, вечером того же дня выдали для всего отделения боеприпасы, убедив, что это необходимо для учений. Солдаты верили и не верили этому, тревога не покидала военных все оставшиеся дни.

В ночь на 22 июня в казарме никто не спал, а рано утром они услышали гул в небе. Это летели немецкие самолеты бомбить советские города. В 4 часа утра их подняли по тревоге, было приказано занять оборону. Они видели, как немецкие войска начали переправляться через реку Неман в сторону советской границы. Стрелять по противнику было запрещено, и лишь когда немцы достигли середины реки и открыли минометный огонь, стало понятным, что боя не избежать. Первую атаку удалось отбить, советские солдаты потопили и разбили пласредства противника, уничтожили много немцев. Атаки повторялись в течение дня несколько раз, усилились бомбежки, человеческие потери были огромными с обеих сторон. Спустя две недели советские солдаты, окруженные немцами плотным кольцом, вынуждены были отступать.

Отступали с боями, отчаянно сопротивляясь. С ними из окружения выходили бойцы других подразделений: летчики, танкисты. Еще до войны немецкая разведка имела сведения о расположении наших частей. В первую же ночь разбомбили аэродром, уничтожили склады с горючим, лишив советские танки возможности вступить в бой. Отступая, остатки советских частей объединялись для отпора врагу, с боями и большими потерями им все же удалось выйти из окружения.

Затем были бои под Смоленском, где Александр Семенович был первым раз ранен. После выздоровления воевал под Москвой, командовал саперным взводом на

## 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ ПОСВЯЩАЕТСЯ



Нарофоминском направлении, где проходили ожесточенные сражения с немецко-фашистскими захватчиками. Там Александр Семенович получил второе ранение. После лечения в госпитале был направлен в воинскую часть в подмосковный город Ногино.

5 ноября 1941 года батальон, в котором Александр Семенович служил, стали готовить к участию в параде на Красной площади. Бойцов отправили в санпропускник, велели избавиться от старого обмундирования. Александр Семенович помнит, как радовался этому, ведь его шинель была местами обожжена и повреждена осколками снарядов, на голове была только пилотка, на ногах старые ботинки. Взамен выдали новую теплую шинель, шапку и сапоги. 7 ноября подняли по тревоге и погрузили в машины. Высадили в Москве на Манежной площади, они уже знали, что будут принимать участие в параде, и очень переживали по этому поводу. Солдатам приходилось бывать в Москве, и они знали, что немцы каждый день бомбят город. Многие считали этот шаг правительства рискованным, ведь немцы наверняка знали о готовящемся параде. Но в этот день небо заволочило тучами, повалил снег, а немецкие самолеты не решались летать в такую погоду. Лишь после парада участники поняли, насколько важным для страны было это мероприятие. Тогда удалось поднять боевой дух бойцов, а мирное население убедить в мощи нашей армии.

Уже 9 ноября Александр Семенович снова был на фронте, его отправили воевать в сторону Ленинградского шоссе, под деревню Крюково, где вражеские войска уже были в 20 километрах от столицы. Были тяжелые сражения с противником, рвавшимся, не жалея сил, в Москву. Саперам в тяжелых условиях приходилось выполнять работу под непрерывными обстрелами, бомбежками.

Памятными были случаи наведения переправы под городом Истра. В двадцатиградусный мороз в конце ноября 1942 года немцы взорвали плотину на Истринском водохранилище, и вода высоким валом до двух метров затопила поперек льда пространный реки, через которую нужно было срочно переправить войска на западный берег. Саперы его взвода по текущей воде со льдом, под обстрелом фашистов наводили бревенчатую переправу, по которой были переправлены танки, артиллерия, автомашины со снаряжением и войска 78-й стрелковой дивизии, участвовавшие в освобождении города Истра.

После освобождения города Волоколамска службу проходил на Северо-Западном фронте, где был ранен в третий раз. После госпиталя и кратковременной подготовки по десантированию с самолетов подразделений саперов и солдат других частей он был десантирован в тыл врага. Это была узловая железнодорожная

станция Дно в Псковской области, через которую направлялись военные грузы в блокированный немцами Ленинград, Эстонию и другие места.

Десантный отряд выполнил свое задание по захвату и разрушению станционного оборудования и железнодорожных путей, что способствовало нарушению регулярного обеспечения войск фашистов в районе Ленинграда и других северных территорий, оккупированных врагом.

Обратно пришлось возвращаться вместе с местными партизанами и их семьями. Провизии не было, начался голод, люди страдали от цинги, авитаминоза и дистрофии, многие умирали. Пытаясь спасти людей, Александр Семенович организовывал сбор хвои, из которой готовили лечебный отвар и поили всех, кто находился в отряде. Многим это тогда спасло жизнь. Когда наконец вышли к своим, Александр Семенович после короткого отдыха снова попросился на фронт.

Александру Семеновичу было присвоено звание военфельдшера. Он продолжал воевать на Волховском фронте в должности военфельдшера стрелковой дивизии, а затем в автобронетанковом батальоне. В 1943 году получил задание отправиться в блокадный Ленинград. Дважды он доставлял в блокадный город продукты и боеприпасы, вывозил больных и умирающих от голода людей. Это одно из самых тяжелых его воспоминаний о войне — было ничуть не легче, чем находиться на передовой.

Затем была Прибалтика, освобождение Белоруссии, взятие Кенигсберга, битва на Курской дуге, освобождение Польши.

Закончил войну Александр Семенович под Ростоком в Германии. Но и после победы остался служить в армии, был направлен на службу в Прибалтику для борьбы с националистами, которые там бесчинствовали. К сожалению, многие советские солдаты погибли там уже после войны. В 1945 году Александр Семенович снова был направлен в Москву для участия в Параде Победы.

За участие в Великой Отечественной войне Александр Семенович награжден орденом Отечественной войны I-й степени, орденом Красной Звезды, двумя медалями «За отвагу», медалью «За боевые заслуги», медалями за освобождение Москвы, Ленинграда, Кенигсберга, Варшавы, за победу над Германией.

После окончания войны Александр Семенович вернулся на родину, поступил в Челябинский государственный медицинский институт. Остановил свой выбор на хирургии. После окончания института 45 лет своей жизни Александр Семенович посвятил любимой работе хирургом. В течение 23 лет был главным хирургом Челябинской области. Очень много сделал для развития хирургической службы города и области. Способствовал специализации хирургов в различных направлениях (травматология, урология, проктология, детская нейрохирургия, сердечно-сосудистая и т. д.). Организовал в городах и районах 18 хирургических отделений и 8 травмпунктов.

За трудовые заслуги был награжден орденом Октябрьской Революции, орденом Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почета», медалью «Ветеран труда» и отличник здравоохранения. Кроме того, Александр Семенович награжден почетными грамотами РСФСР и Министерства здравоохранения Челябинской области. Он опубликовал 27 печатных работ по организации хирургической помощи населению и клинической хирургии. Александр Семенович был участником трех международных конгрессов по хирургии.

Находясь на заслуженном отдыхе, продолжает вести активный образ жизни, является участником ветеранского движения. Его постоянно приглашают на юбилейные встречи в учебные заведения города. Он охотно делится воспоминаниями о том тяжелом для нашей страны времени, рассказывает о мужестве и стойкости советских людей. Ведь только благодаря их нечеловеческим усилиям удалось спасти нашу страну от фашизма.

**Ж. КИСЕЛОВА.**

### ЭТО НАДО ЗНАТЬ



### ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

■ Вызов участкового педиатра лучше осуществлять до 13 часов, позже можно вызывать врача-педиатра отделения детской неотложной помощи вашего района к детям от 0 до 18 лет.

■ Ожидая врача, проверьте доступ в подъезд! 98 процентов необслуженных вызовов по причине отсутствия доступа в дом (квартиру), где находится больной.

■ До прихода врача необходимо приготовить:

✓ полис и медицинскую карту ребенка (если она дома);  
✓ место на столе или тумбе для инструментов врача и ведения записей;

✓ чистое полотенце и маленькую ложку для осмотра горла;  
✓ бахилы для врача.

■ Вам следует знать ответы на вопросы врача:

✓ номер школы, класса, детского учреждения;

✓ дата их последнего посещения;

✓ начало заболевания (дата, первые симптомы);

✓ используемые лекарства;

✓ наличие у ребенка хронических заболеваний (пиелонефрит, бронхиальная астма, аденоиды, хронический гастродуоденит и др.).

### Если врач предлагает госпитализацию, не отказывайтесь!

Соблюдение этих несложных правил позволит врачу уделить больше времени для осмотра вашего ребенка, добавит взаимопонимания и взаимоуважения между родителями и врачом.

### 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:

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 графику в 22.00. Дата выхода — 12.02.2015. Заказ № 366. Тираж 20000 экз.

Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)