

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ВО БЛАГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВОЧЕК



— Светлана Владиславовна, как давно существует у нас в Челябинске такая медицинская служба?

— Оказание специализированной помощи девочкам с гинекологической патологией уже более 40 лет осуществляется на базе городской клинической больницы № 8, где работает кафедра акушерства и гинекологии Челябинской медицинской академии. Я сама уже более 25 лет работаю детским гинекологом, веду здесь прием, так что эта отрасль для жителей города далеко не новая.

— Правмерно ли говорить, что некоторые гинекологические проблемы женщин берут начало из детства?

— Да, ведь детским в медицине считается возраст от нуля до 18 лет, и у девочек встречаются практически любые гинекологические заболевания, какие описаны у взрослых женщин. Значит, выявив заболевание или фактор риска еще в детском или подростковом возрасте, можно снизить заболеваемость у женщин репродуктивного возраста. И чем раньше начнутся профилактические осмотры у девочек, тем, конечно, лучше.

— С какого возраста они начинаются?

— Раньше первый осмотр девочек детским гинекологом проводился, когда девочке исполнился год, сейчас правила несколько изменились, первый профилактический осмотр проводится перед оформлением в детский сад и в три года. Это позволило снизить заболеваемость девочек дошкольного возраста. Затем гинекологическая заболеваемость возрастает в подростковом периоде, когда у девочек начинается становление менструальной функции. Это связано прежде всего с эндокринной патологией и другими экстрагенитальными заболеваниями, которые приводят к нарушению функционирования репродуктивной системы, а также с ранним началом сексуальных отношений.

— С какими заболеваниями чаще всего приходится сталкиваться детским гинекологам?

— Заболевания разные, все зависит от возраста девочек. В дошкольном возрасте это одни проблемы, в подростковом — другие. Если таким образом поделить структуру заболе-

Кто из родителей не хочет видеть свою доченьку всегда бодрой и здоровой? Кто не мечтает, чтобы в будущем она стала счастливой мамой? Именно поэтому следует начать заботиться о здоровье малышки как можно раньше. И прежде всего об этом должны думать, конечно же, мамы девочек.

Сегодня о «женских» проблемах маленьких девочек мы говорим с главным детским гинекологом Челябинска, заведующей городским лечебно-консультативным отделением по детской и подростковой гинекологии МБУЗ ГКБ № 8 Светланой СУББОТИНОЙ.



ваний, то на первом месте у малышей чаще всего встречаются синехии, то есть сращения половых губ. Это заболевание лечится, надо только маме быть внимательной к своей девочке.

Довольно часто в этом возрасте встречаются воспалительные заболевания. Осмотрев девочку перед оформлением в школу, мы выявляем заболевания, пороки развития, нарушения полового созревания.

— Светлана Владиславовна, что мама девочки должна в этом отношении знать непременно, на что обращать внимание?

— Прежде всего она должна знать и не бояться, что ее девочка должна быть осмотрена гинекологом в определенные периоды жизни. Почему-то до сих пор у нас некоторыми мамами осмотр гинекологом воспринимается в штыки, но в общей массе мамы все-таки понимают необходимость профилактических осмотров. Детские гинекологи у нас есть в каждом районе города, и если раньше они были только в женских консультациях, то сейчас такие специалисты работают и в детских поликлиниках, недостатка в них нет. Все они, конечно, имеют знания об особенностях детского возраста и ведут грамотный квалифицированный прием.

— Ваше отделение, расположенное на базе женской консуль-

тации ГКБ № 8, считается городским?

— Да, наше отделение является городским и принимает детей всего города, к нам можно приехать на прием из любого района Челябинска, предварительно записавшись по телефону 772-85-28.

— Девочки сейчас рано начинают взрослую жизнь, информации на этот счет, самой разной, очень много, весь Интернет к услугам... Однако как важно в этом возрасте быть информированным правильно. Проводится ли в этом смысле какая-то профилактическая работа вашими специалистами?

— Наша профилактическая работа заключается в профилактических осмотрах, и строится она сейчас только на индивидуальной профилактике. Если раньше мы могли выходить в школы с лекциями, то сейчас нам этого делать нельзя. Говорить с девочками о каких-то проблемах и о профилактических мероприятиях, например, о контрацепции, врачи могут только при индивидуальной беседе. Обязательный профилактический осмотр девочек-подростков проводится сейчас с 14 лет ежегодно, и в это время они могут получить у врача всю интересующую их информацию.

Сексуальный дебют сегодня у девушек наступает в среднем в 16 — 18 лет, и чем благоразумнее и информированнее они будут, тем меньше возникнет проблем. Путь подачи информации сегодня исключительно индивидуальный, и это, я считаю, правильно. Нужно пользоваться возможностью получать необходимую информацию во время профилактического осмотра. Основной же упор в воспитании девочек делается на семью, и мамина роль здесь чрезвычайно высока.

— Если маме по каким-то причинам трудно брать на себя такую просветительскую работу?

— Она может привести дочку на консультацию к детскому гинекологу, а с 15 лет девушки и сами могут посещать врача-гинеколога. Такое посещение уже будет индивидуальной тайной, и если даже вслед за девочкой в кабинет зайдет мама, то предоставить ей какую-либо информацию мы не сможем. До 15 лет мама или какой-то другой ее представитель подписывает информированное согласие на осмотр ребенка, а с 15 лет такое согласие подписывает сама девочка.

— Какова статистика выявления гинекологических заболеваний у девочек?

— Она достаточно стабильная и

составляет примерно 10 процентов в общей популяции, то есть каждая десятая девочка имеет те или иные отклонения в репродуктивном здоровье. Уже много лет у нас нет роста гинекологической патологии, не меняется структура выявленных заболеваний, что говорит об эффективности ранних осмотров и ранней профилактики заболеваний.

— Кто сегодня занимается организацией профилактических осмотров девочек в школах?

— Если еще лет пять назад этим занимался районный детский гинеколог, то сегодня эти функции возложены на участковых педиатров. Педиатр получает информированное согласие на осмотр девочки, он формирует группы врачей, которыми должны быть осмотрены девочки, и в эту команду обязательно приглашается акушер-гинеколог. Осмотр можно проводить в школе, если там есть лицензированный медицинский кабинет, в поликлинике, если там есть оборудованный кабинет. Я провожу профилактический осмотр девочек и подростков в женской консультации. Наше отделение с 2008 года называется лечебно-консультативным городским отделением по детской и подростковой гинекологии, но обращаются к нам девочки и из области. В гинекологическом отделении есть специализированные гинекологические койки и мы имеем возможность проводить все необходимое лечение, в том числе и хирургическое после 15 лет.

— Словом, с любой проблемой, любым подозрением, любой жалобой можно и нужно показаться специалисту...

— Обязательно! Даже болезненные месячные могут быть следствием какой-то патологии, например, порока развития. Нельзя заниматься самолечением ни при каких ситуациях. Есть проблема — надо идти к специалисту. И даже когда по каким-либо причинам не удается сразу показать девочку врачу-гинекологу, всегда есть педиатр, который поможет разобраться в проблеме, даст необходимое направление к специалисту.

— Если говорить о школе, то, наверное, девочкам в каких-то случаях могут обращаться с вопросами и к школьному медработнику?

— Конечно, и стесняться здесь не надо, школьный медработник имеет необходимые знания, чтобы ответить на вопросы девочек. Но еще раз повторю, что самые грамотные ответы на все свои вопросы девочки и их мамы могут получить при профилактическом осмотре, который не следует пропускать. Если выявится какая-то проблема и врач выдает направление на обследование, то его нужно обязательно пройти.

— Светлана Владиславовна, давайте напомним мамам о сроках обязательных профосмотров для девочек.

— В 3 года, перед школой, в 12 лет и с 14 до 18 лет ежегодно. Кроме того, в 14 лет проводится расширенный профилактический осмотр по типу диспансеризации, включающий осмотр многими специалистами, ультразвуковое исследование области малого таза, что было невозможно в прежние годы. Все это не занимает много времени, но такое обследование во благо здоровья девочки, и мама, конечно, должна проникнуться такой необходимостью.

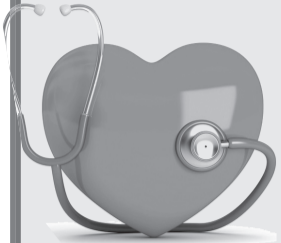
Наталья ЛАДУШИНА.



Телефон (351) 775-19-11

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

ВЛИЯНИЕ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ



Нерациональное питание является наиболее важным фактором внешней среды, непосредственно влияющим на темп старения и продолжительность жизни человека.

По данным, опубликованным Международным обществом кардиологов, одной из основных причин ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда является высококалорийная пища, богатая животными жирами и холестерином, то есть пища, в которой преобладающими продуктами является сливочное масло, маргарины, твердые кулинарные жиры, яйца, сливки, сметана и жирный творог, жирное мясо и так далее.

Эти данные были подтверждены исследованиями, в которых изучалось влияние характера питания на развитие ишемической болезни сердца. Было показано, что у населения, потреблявшего пищу с высоким содержанием животных жиров и холестерина, как правило, высокий уровень холестерина в сыворотке крови и высокая частота ишемической болезни сердца. Атеросклероз и ишемическая болезнь сердца в основном поражают население высокоразвитых стран, и связано это с переизбытком. Установлено, что атеросклероз у мужчин проявляется обычно раньше, чем у женщин. Это особенно ярко выражено в возрасте до 60 лет. В более позднем возрасте это различие не так заметно.

При избыточном потреблении высококалорийной пищи в крови увеличивается содержание жироподобных веществ — липопротеидов и холестерина. Насыщенные жирные кислоты и холестерин объединяются в прочные комплексы, которые отлагаются на внутренней оболочке артерий. Постепенно увеличиваясь, отложения холестерина образуют на стенках артерий жироподобные (липоидные) пятна, которые уплотняются и превращаются в так называемые бляшки — основной признак атеросклеротических поражений кровеносных сосудов. Из-за бляшек, выступающих в просвет артерий, внутренняя поверхность кровеносных сосудов становится неровной, и кровоток в них замедляется. При дальнейшем развитии атеросклероза бляшки могут резко сузить просвет сосуда, еще более затрудняя прохождение через него крови.

Артерия, измененная атеросклеротическими бляшками, теряет возможность расширяться при возникновении потребности в усиленном кровотоке. Если атеросклерозом поражаются венечные сосуды сердца, то приток крови к сердечной мышце становится недостаточным, развивается ишемия миокарда — кислородное и энергетическое голодание мышцы сердца, сопровождающееся болевыми ощущениями. Кроме того, артерии, пораженные атеросклерозом, имеют склонность к резкому сужению — спазму — из-за сокращения собственной мускулатуры.

Клиническими исследованиями установлено, что в крови больных атеросклерозом и ишемической болезнью сердца увеличено количество фибриногена и тромбопластина, у них наблюдается большая по сравнению с нормой скорость склеивания кровяных пластинок и прилипания их к стенкам артерий. Повышению свертываемости крови у больных атеросклерозом способствует также увеличение вязкости крови, содержащей большое количество жировых частиц. В то же время у этих больных нарушена противосвертывающая система крови, а именно: ослаблен механизм растворения фибрина. Все это приводит к более легкому, чем в норме, образованию внутрисосудистых сгустков крови — тромбов. Чаще всего они образуются внутри вен в связи с замедлением в них тока крови, особенно выраженным в нижних конечностях при недостаточной физической активности. Поэтому гиподинамия у людей, страдающих атеросклерозом, способствует скоплению крови в венах ног, расширению вен и тромбообразованию. Еще более опасное проявление атеросклероза — тромбоз артерий сердца, следствием которого является инфаркт миокарда.

Влияние характера употребляемой пищи на скорость свертывания крови и рассасывание кровяных сгустков было подтверждено экспериментально.

Развитию атеросклероза способствует не только пища, богатая животными жирами и холестерином, но и любая пища избыточной калорийности. В тех случаях, когда лишние калории поступают в организм не с жирами, а в виде углеводов (крахмала, сахара), увеличивается синтез жиров в печени, откуда они затем попадают в кровь и жировые депо (подкожную клетчатку, сальник). Существует прямая зависимость между избыточной массой тела, развитием атеросклероза и частотой возникновения ишемической болезни сердца.

Окончание на 4-й странице.

ТРУДНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ



Как только ребенку приходит время идти в школу, вся семья сталкивается с целым рядом проблем. Они связаны с психологическим состоянием малыша, который оказывается оторванным от привычного режима, а также с психологическим состоянием взрослых, вынужденных вместе со своим сыном или дочкой адаптироваться к новым условиям.

Чтобы школьная пора не воспринималась так трагично, родителям следует вовремя подготовить ребенка к изменениям в его жизни. Причем эта подготовка не должна ограничиваться обучением определенным умениям и навыкам, необходимым в школе. Важнее психологическая готовность ребенка, включающая в себя умение слушать взрослого, подчинять свое поведение определенным правилам, а также общаться со сверстниками. В будущем именно это поможет избежать целого ряда проблем.

Начало обучения — это в некотором роде экзамен для всей семьи. Как только маленький человек поступает в школу, к нему сразу меняется отношение взрослых, и не только к нему, но и к его занятиям, увлечениям. Оно становится более серьезным. Родители и другие близкие родственники видят в первокласснике не капризного малыша, а полноценную личность, способную самостоятельно принимать решения. Да и сам ребенок, осознавая всю важность момента, чувствует себя повзрослевшим.

К школе ребенка готовят почти все дошкольное детство. И ведущая роль здесь принадлежит игре. Именно она направляет любознательность малыша на постижение окружающей действительности. Порождает желание реально, а не понарошку включиться в мир взрослых. В процессе игры ребенок знакомится с различными профессиями, при этом он сталкивается с тем, что еще практически ничего не знает и не умеет.

Причины трудностей, с которыми могут столкнуться родители, когда ребенок пойдет в школу:

1. Ребенок плохо подготовлен к школе.
2. Отсутствие навыков общения в коллективе.
3. Школьные страхи.

Нередко, начиная ходить в школу, ребенок учится с большим трудом, ему тяжело усвоить новый материал, в классе он считается одним из отстающих, а ведь сами родители неоднократно замечали любознательность, трудолюбие и явные способности своего ребенка. Как объяснить столь удивительный парадокс, когда умный мальчик или девочка не могут справиться с обыкновенной школьной программой?

Во многих школах и гимназиях существуют специальные подготовительные классы, в которых занятия проводят опытные педагоги. Вполне разумным будет записать ребенка в класс, потому что самостоятельно заниматься с ним очень трудно. К тому же далеко не все мамы и папы обладают педагогическими знаниями, а большинство педагогов считает, что нецелесообразно родителям самим учить ребенка чтению, письму и математике, потому что в школе или гимназии занятия проводят совершенно по другим методикам. Помимо чтения, счета и письма подготовка к школе включает развитие речи, памяти, моторных навыков. Тому в первую очередь способствует регулярное общение ребенка со взрослыми членами семьи. Обычно лучше удается вести беседы

тем детям, чьи родители с ранних лет уделяли ребенку достаточно внимания, разговаривали с ним на разные темы, интересовались его мнением по тому или иному поводу.

Проследите, запоминает ли он то, что вы читаете или рассказываете ему, или то, что он смотрит по телевизору. Обращайтесь с просьбами пересказать содержание понравившейся книги или фильма, когда после прочтения или просмотра уже прошло определенное время. По ответам ребенка можно сделать вывод относительно того, насколько хорошо он запоминает информацию.

Очень большую роль играет развитие моторных навыков. Для развития моторных навыков ребенка необходимо приучать к рисованию, лепке из пластилина или глины, изготовлению различных поделок, занятиям конструированием и т. д.

Все игры направлены на развитие мелкой моторики рук. Одновременно ребенок приучается к внимательности, тренирует наблюдательность и вырабатывает усидчивость и желание довести начатую работу до конца.

Развитие мелкой моторики положительно влияет на формирование психики ребенка, а также способствует развитию мышления. Поэтому такие занятия следует проводить как можно чаще, если ваш ребенок слишком непоседлив, чтобы увлечься собиранием мозаики или лепкой из пластилина, приучайте его к этому постепенно. Сначала вы можете продемонстрировать ему красивые поделки, изготовленные вами или кем-то из ваших знакомых, а затем предложите ребенку попробовать свои силы и фантазию и сделать что-нибудь подобное.

Как правило, большинство детей с удовольствием соглашается с предложением попробовать себя в роли мастера. Особенно если вы покажете ему по-настоящему интересный предмет, изготовленный кем-то из сверстников. Это может быть красивый домик, сделанный из веточек или прутьев; или статуэтка из гипса или соленого теста, или игрушки, сделанные из конструктора. Причем ребенка может заинтересовать не только сам процесс изготовления какой-нибудь игрушки, но и возможность провести время с кем-нибудь из родителей.

Готовность ребенка к школе также предполагает умение действовать согласно определенным правилам, а также слушаться взрослых. В школе ребенку придется независимо от своего желания выполнять необходимые задания в строго установленном времени. Иногда именно этот фактор является камнем преткновения для ребенка, который привык распоряжаться временем по собственному усмотрению. Особенно тяжело привыкать к новому строгому режиму очень подвижным детям, а также тем, для кого раньше никогда не существовало такого понятия, как распорядок дня. Поэтому родителям следует хотя бы за несколько месяцев до школы приблизить режим дня ребенка к такому варианту, с которым он столкнется в школе. То есть нужно четко установить временные границы, отводящиеся ему на игры и

занятия, например, на чтение или рисование.

Говоря о распорядке дня, можно еще раз подчеркнуть важность и целесообразность подготовительных занятий, которые проводятся с будущими первокурсниками в школах и гимназиях. Занимаясь в коллективе, состоящем из сверстников, ребенок вынужден подчиняться определенным правилам. К тому же условия обучения в подобных группах самым наилучшим образом соответствуют физиологическим особенностям детей в возрасте шести-семи лет. Так что родители могут не беспокоиться, что нагрузка окажется для них чрезмерной.

В школе ребенок вынужден будет мириться со множеством ограничений, поэтому целесообразно заранее приучать его подчиняться требованиям взрослого. Иногда самостоятельно привить ребенку дисциплинированность оказывается очень трудно, поэтому имеет смысл обратиться к детскому психологу, который подробно разберется в ситуации и поможет найти нужное решение.

При подготовке к школе родители должны соблюдать осторожность и чувство меры. Ни в коем случае нельзя пугать ребенка школой и требованиями, которые там предъявляются. Только при спокойном отношении со стороны взрослых, при их поддержке и внимании ребенок воспримет необходимость подготовки к школе с удовольствием. Большое значение здесь имеет умение родителей заинтересовать малыша получением знаний, потому что если ребенок по собственной инициативе захочет научиться чему-то новому, то и заниматься он будет охотнее.

Случается, что и детсадовские дети не обладают умением адаптироваться к новому коллективу, поэтому в школе у них также могут возникнуть проблемы с общением. Ситуация усложняется еще и тем, что коммуникабельные дети буквально с первых дней в школе находят себе друзей, а несколько замкнутый ребенок остается в одиночестве.

Как правило, основная вина в такой ситуации лежит на родителях, не сумевших привить ребенку навыки общения в коллективе.

Чаще всего дети, не владеющие навыками общения в коллективе, не могут отстоять собственного мнения, и поэтому они вынуждены идти на поводу у других детей, обладающих более сильными характерами. Если ребенок не желает этого делать, ему приходится сталкиваться подчас с агрессивной реакцией одноклассников.

В дальнейшем проблемы с общением перерастают в серьезные комплексы, справиться с которыми без помощи специалиста практически невозможно.

Существует множество способов помочь ребенку адаптироваться в классе. Желательно задуматься об этом гораздо раньше, чем ему придет время отправляться в школу. В этом случае и у ребенка, и у родителей окажется намного больше времени и возможностей. Ведь чем младше дети, тем легче они привыкают к новым обстоятельствам. Это напрямую касается и умения общаться со сверстниками. Маленький ребенок легко находит общий язык с такими же, как он, прелестными карапузами, с которыми он играет в одной песочнице. Однако по мере взросления дети начинают враждебно воспринимать друг друга. Отсюда и возникают различные сложности.



— Елена Александровна, действительно ли здоровые зубы — это показатель здоровья всего организма?

— Начну с того, что здоровые зубы — это не только здоровье, но и расположение к себе при общении. Ведь улыбка — это первое, на что мы невольно обращаем внимание, когда не знаем ни имени человека, ни его статуса... Это своего рода наша визитная карточка.

Если говорить о здоровье, то, конечно, от состояния зубов оно зависит значительно, потому что ротовая полость — это начало желудочно-кишечного тракта. Согласно учению китайской народной медицины каждый наш зуб характеризует состояние того или иного органа.

Безусловно, от состояния зубов зависит и качество жизни человека. Если беспокоит зубная боль, то здесь уже и не до работы, и не до отдыха...

— Говорят, что если есть боль, к стоматологу нужно было идти вчера, зубы нужно лечить, пока они не болят...

— Это действительно так, но большинство наших пациентов, к сожалению, приходит к нам с болезненным синдромом, а ведь можно вылечить зуб, даже не дав ему разболеться. Кариес, который еще никак не ощутим, при своевременном лечении не перейдет в пульпит и не приведет к разрушению зуба, необходимости его удаления. Человеку же в последующем не придется прибегать к финансово-затратным процедурам, таким, как протезирование или имплантация. Причем профилактику и лечение, если такая необходимость есть, следует начинать с молочных зубов.

— Однако многие родители считают, что молочные зубы лечить не обязательно, ведь все равно они выпадут...

— И в этом родители глубоко неправы. Здоровье молочных и постоянных зубов детей зависит от ответственности родителей. Зачастую родители даже не знают, что молочные зубы надо чистить, что они, как и постоянные зубы, имеют корни и могут сильно болеть. И чистить зубы ребенку надо с того момента, как только они прорезались, для чего существуют специальные приспособления. Тем самым родители приучают своего малыша к манипуляциям в полости рта, что очень важно. Бывает довольно сложно малыша уговорить открыть рот и показать зубки «чужой тете», если сами родители никогда туда не заглядывали.

Почему нужно обязательно лечить молочные зубы? Дело в том, что в челюсти ребенка под молочным зубом располагается зачаток постоянного зуба. И если воспалительный процесс в молочном зубе не лечится, то воспаление переходит на этот зачаток, и постоянный зуб в последующем может прорезаться с нарушением структуры эмали, а в худшем случае, из-за гибели зачатка, постоянный зуб не прорежется вовсе.

Важно также помнить, что у детей, в отличие от взрослых, все воспалительные процессы из-за особенностей анатомического строения зубов протекают очень быстро. Счет идет буквально на сутки, а иногда и часы, и обращаться к врачу надо незамедлительно. Чтобы такого не случилось, родители должны сами осматривать полость рта ребенка, помогать ему соблюдать гигиену полости рта и приводить не реже одного раза в полгода с целью профилактики к детскому стоматологу.

— В продолжение детской темы в медицинской литературе встречается такое понятие, как бутылочный кариес. Что это такое?

— Чаще всего появление бутылочного кариеса обусловлено неправильным режимом питания и недостаточной гигиеной полости рта ребенка. Очень часто мамы на длительный срок (обычно это время сна) дают малышам бутылочки с киселем, кефиром, соком... Углекис-



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ — ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ

От чего же зависит здоровье зубов и как их состояние влияет на организм в целом? Как дольше сохранить зубы здоровыми? Об этом наша беседа с главным врачом стоматологической поликлиники № 6, кандидатом медицинских наук, главным стоматологом города Еленой МОЗГОВОЙ.

ды остаются на эмали зубов, в результате чего интенсивно размножаются бактерии, провоцирующие развитие кариеса. Поэтому нужно следить, чтобы ребенок подолгу не держал бутылочку во рту, а после компотика дать попить водичку или провести гигиенические процедуры. Конечно, гигиена полости рта ребенка требует дополнительного времени, но именно своевременный уход в детстве позволит взрослому человеку иметь здоровые зубы.

— Надо ли ограничивать детей, да и себя, в сладком, чтобы уберечь зубы?

— Жить без сладкого совсем не обязательно. Однозначно, всего должно быть в меру. После употребления углеводистой пищи, как минимум, следует прополоскать рот водой или специальными ополаскивателями, их множество. Лучше, если есть такая возможность, почистить зубы. Элементарные своевременные гигиенические мероприятия помогут оградить зубы от кариеса.

— Причина кариеса — задержавшиеся на зубах микроорганизмы?

— Да, все дело в бактериях, которых в полости рта множество, и которые могут поедать зуб. По сути кариес — это инфекционный процесс в твердых тканях зубов, ведущий к их разрушению.

— Иногда бывает, что приходишь к стоматологу с крошечной дырочкой, а уйдешь с рассверленным полностью зубом... Почему?

— Как устроен зуб? Его корон-

ковая часть сверху покрыта эмалью, под эмалью находится дентин — это твердая субстанция, которая образует основную массу зуба. Эмаль плотнее, чем дентин, и маленькая дырочка, определяемая в эмали, в дентине будет в семь раз больше, потому что микробы его поедают гораздо быстрее. Таким образом, в зубе может оказаться большущая дыра...

— Еще чаще бывает так, что пациент идет к стоматологу, чтобы пролечить кариес, и слышит, что там уже не кариес, а пульпит. При этом зуб у него не болит. Как быстро пульпит может развиться?

— Конечно, все индивидуально, но в среднем от начального кариеса до развития пульпита проходит пять лет. И совсем не обязательно, что пульпит протекает с болью. Боль, как мы уже говорили, это показатель критического состояния зуба. Отсутствие боли не говорит о том, что нет воспалительного процесса. Есть такое понятие, как скрытый кариес. Да, человек осматривает свои зубы в зеркало и не видит в них ничего подозрительного, а кариозная полость начинается развиваться в пришеечной области зуба на контактной поверхности, то есть с рядом стоящим зубом. При осмотре зуб выглядит целым, но внутри, под эмалью, дентин уже инфицирован, и формируется глубокая кариозная полость, а воспалительный процесс уже переходит на пульпу зуба (развивается пульпит). Такие полости не всегда видны, тогда пациент направляется на рентгенологическое исследование.

— Что такое пародонтит и что к нему приводит?

— Пародонтит — это воспалительное заболевание пародонта, то есть тканей, которые окружают и удерживают зуб в челюсти. Начинается же все с гингивита — воспаления десен, при котором кость не разрушается, зуб сохраняет свою устойчивость. Заболевание проявляется только изменением состояния слизистой вокруг зуба, она становится отечной, может кровоточить. Затем в воспалительный процесс вовлекается и костная ткань.

По статистике гингивит зарегистрирован у 80 процентов людей начиная с подросткового возраста, а пародонтит может развиваться у пациентов старше 18 лет. И если основная причина гингивита — это неудовлетворительная гигиена зубов, то причина пародонтита на сегодняшний день однозначно не установлена. Причин может быть много — от заболеваний желудочно-кишечного тракта до аутоиммунных, эндокринных процессов...

— Пародонтит неизлечим?

— Если гингивит — это воспалительный процесс слизистой оболочки, окружающей зуб, и при соблюдении гигиенических правил в большинстве случаев излечим, то при пародонтите, как я уже сказала, происходит разрушение костной ткани, и восстановить ее мы не можем. Наша задача — профилактика дальнейшего прогрессирования заболевания. Для этого существуют специальные методы лечения. Пациенту рекомендуется раз в полгода приходить на профессиональную гигиену полости рта, во

время которой происходит удаление налета и зубного камня, провоцирующих дальнейшее развитие пародонтита. Зубные отложения содержат бактерии, поддерживающие хронический воспалительный процесс в тканях пародонта. Чем дольше на зубах держится налет и зубной камень, тем больше они травмируют слизистую оболочку. Конечно, профессиональная чистка зубов — процедура платная, но если пересчитать эти затраты на стоимость протезирования...

— Да, сегодня лечение зубов одно из самых дорогостоящих. Одна световая пломба чего стоит...

— Но не всегда нужно ставить именно световую дорогостоящую пломбу. На сегодняшний день по полису ОМС применяется пломбировочный материал — химический композит. По сути все это композиционные материалы для пломбирования зубов, но один застывает (полимеризуется) под воздействием химической реакции, другой — под воздействием света. Конечно, у световой пломбы есть свои преимущества — множество цветовых оттенков, что позволяет подобрать цвет пломбы в тон зуба, она более гладкая после полировки. Поэтому при реставрации передних зубов отдается приоритет световому композиту. Для боковых и идущих под протезирование зубов широко применяются композиты химического отверждения. Если же пациент обращается уже с пульпитом или периодонтитом, то мы рекомендуем после лечения корневых каналов закрывать зубы коронками, чтобы в последующем предупредить дальнейшее разрушение зуба.

— Елена Александровна, иногда слышишь фразу «тебе такие зубы достались по наследству». Сказывается ли на самом деле наследственность на качестве зубов?

— По мнению большинства ученых, на состояние зубов влияет в равной степени и генетическая предрасположенность, и окружающая среда, и образ жизни человека. Достаться зубы изначально могут действительно хорошие, вопрос в том, как их сберечь. Если мы не будем за ними ухаживать, беречь, то вряд ли наследственность их вытянет. Можно сохранить до преклонных лет и не самые крепкие зубы. Рациональное питание, хороший иммунитет, правильный уход за полостью рта — вот главные факторы сохранения здоровья зубов и организма в целом.

— Последний вопрос: что подразумевается под правильной гигиеной полости рта, как нужно ухаживать за зубами, чтобы сохранить их до старости?

— Правильная гигиена — это как минимум два раза в день чистить зубы, утром после еды и вечером перед сном. Зубные пасты мы рекомендуем комбинировать, к примеру, утром почистить зубы фторсодержащей, а вечером — пастой с содержанием различных противовоспалительных трав. Одно направлено на укрепление эмали, а другое — на профилактику заболевания пародонта. Зубные щетки и пасты рекомендуется менять раз в три месяца.

Очень важно научиться пользоваться зубными нитями — флоссом. Дело в том, что зубной щеткой мы не прочищаем промежутки между зубами. Флоссы бывают всевозможные, с разными пропитками. Начинать лучше с всевозможных, ими проще пользоваться, потому что они более гладкие. Пациенты с ортопедическими конструкциями пользуются суперфлоссами, которые позволяют прочищать пространство под мостовидным протезом.

И, конечно, как я уже говорила, с целью профилактики необходимо регулярно ходить на осмотры и профессиональную гигиену к стоматологу. Эти несложные, в общем-то, правила позволят вашим зубам служить максимально долго.

Наталья ЛАДУШИНА.



Телефон (351) 775-19-11



ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

26 сентября во всем мире проводится Всемирный день контрацепции, усилия которого направлены на улучшение репродуктивного здоровья женщин и мужчин. В мире 80 миллионов женщин сталкиваются с проблемой незапланированной беременности, из них 20 миллионов делает аборт, 68000 молодых женщин после неудачно проведенного хирургического вмешательства погибает. Поэтому цель этого дня — добиться снижения высокого уровня незапланированных беременностей.

Несмотря на то, что развитие современной медицины позволяет планировать беременность, в России отношение женщин к собственному здоровью продолжает оставаться беспечным. В результате огромное количество семейных пар лишено возможности создать полноценную семью, и причиной бездетности часто является перенесенный в прошлом аборт.

Большинству женщин можно было бы избежать неприятной операции, ведь существуют надежные, проверенные методы контрацепции. Их применение во много раз безопаснее для здоровья, чем аборт.

К низкоэффективным относится календарный метод и прерванный половой акт. Первый позволяет вычислить возможные для зачатия (фертильные) дни, исходя из продолжительности менструального цикла в течение последних 8 — 12 месяцев. Данный метод базируется на следующих принципах:

- овуляция происходит за 14 — 15 дней до начала очередной менструации (при отсутствии гинекологических заболеваний, стрессовых или иных неблагоприятных воздействий);

- после овуляции клетка живет до 24 часов.

Жизнеспособность сперматозоидов в организме женщины сохраняется 5 — 7 дней.

Данный метод контрацепции используют только женщины с регулярным менструальным циклом, длительность которого не менее 26 и не более 32 дней.

Второй метод — прерванный половой

акт, когда семяизвержение (эякуляция) происходит вне влагалища. Низкая эффективность связана с тем, что не каждый мужчина способен чувствовать наступление эякуляции и контролировать себя в этот момент. Кроме того, некоторое количество сперматозоидов выделяется в самом начале полового акта вместе с секретом куперовских желез, а при повторных половых актах во влагалище может попасть сперма, оставшаяся на стенках мочеиспускательного канала мужчины после первой эякуляции.

К среднееффективным методам относятся презервативы и спермициды. Презерватив — барьерный метод контрацепции, поскольку предотвращает попадание спермы во влагалище, защищает от инфекций, передающихся половым путем. Большинство современных презервативов изготовлено из латекса, могут быть обработаны спермицидами и смазками. Спермициды относятся к классу химических контрацептивов. Они могут быть в виде свечей, таблеток или кремов, обволакивают поверхность шейки матки, что препятствует проникновению сперматозоидов в верхние отделы женской репродуктивной системы. Механизм действия спермицидов основан на способности разрушать сперматозоиды в течение короткого времени. Поэтому нужно помнить, что на каждый половой акт необходима новая доза спермицида.

К высокоэффективным методам контрацепции относятся гормональные и внутриматочные средства. Эти методы эффек-

тивны, безопасны и обратимы (то есть по окончании применения метода способность к зачатию быстро восстанавливается). В первую очередь это гормональные и внутриматочные средства.

Гормональные средства содержат аналоги двух естественных женских гормонов (эстрогена и прогестерона). Эти препараты миллионы женщин во всем мире используют более 40 лет. Гормональные противозачаточные средства представлены таблетками, влагалищным кольцом, накомжным пластырем, гормонсодержащей внутриматочной спиралью. Основной механизм данных препаратов — предотвращение созревания и выхода яйцеклетки из яичника, что делает наступление беременности невозможным. Дополнительные преимущества метода: регулярный прием гормональной контрацепции помимо защиты от нежелательной беременности оказывает ряд положительных (лечебных) эффектов на организм женщин. Прием противозачаточных средств снижает риск развития таких заболеваний, как рак яичников, рак матки, способствует профилактике развития миомы матки, воспалительных заболеваний органов малого таза, эндометриоза и мастопатии. При регулярном приеме устраняются проявления предменструального синдрома. При применении некоторых гормональных противозачаточных средств значительно улучшается структура кожи. Таблетки применяются строго по рекомендации врача.

Какой метод контрацепции подходит вам, подскажет врач-гинеколог. Ответственное отношение к своему здоровью поможет избежать неприятных последствий и душевных травм.

Л. В. ПЛАКСИНА,
заведующая женской
консультацией МБУЗ ГКБ № 2.

ВЛИЯНИЕ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Окончание. Начало на 2-й странице.

Чрезмерное употребление транс-жиров (насыщенные жиры), которых достаточно много в продуктах животного происхождения, красном мясе, маргарине, кондитерских изделиях, жареной пище, способствует повышению вероятности развития коронарного тромбоза. В крови транс-жиры становятся триглицеридами, чрезмерно высокий уровень которых может усугубить течение сердечно-сосудистых заболеваний и способствовать росту уровня плохого холестерина в крови. Чем больше транс-жиров мы включаем в свой рацион, тем выше становится уровень плохого холестерина в нашем организме.

Доказано, что резкое уменьшение калорийности пищи замедляет прогрессирование атеросклероза и даже вызывает рас-

сасывание склеротических бляшек. Следовательно, избавление от тяжелых последствий избыточного питания следует искать не в фармакологических препаратах, а в самом себе. Чувство меры в питании, в том, сколько и что съедает человек, сумеет ли он заменить вредные привычки полезными, зависит только от него.

Натрий является основной составной частью соли. Баланс калия и натрия в организме поддерживает уровень воды внутри клеток, отвечает за всасывание и выделение питательных веществ, а также выведение продуктов распада. Дополнительное употребление соли с пищей нарушает этот баланс, что способствует росту артериального давления.

Любители спиртных напитков рискуют не только приобрести избыточный вес, но и повышенное артериальное давление.

Кроме того, алкоголь увеличивает липкость тромбоцитов в крови, в результате чего она становится слишком густой и с трудом проходит через сосуды. Также стоит отметить, что алкоголь выводит магний из организма, который так важен для деятельности сердечной мышцы.

Лечебное (при избыточной массе тела) или рациональное питание снизит уровень холестерина и липопротеидов в сыворотке крови и будет способствовать очищению внутренней оболочки сосудов от атеросклеротических бляшек.

Предупреждение атеросклероза лучше всего начинать в достаточно молодом возрасте — до 35 — 40 лет, однако и в более поздние годы профилактические меры помогут уменьшить опасность развития атеросклеротических поражений сосудистых стенок, нормализовать состав крови, деятельность сердца, а в случае уже имеющегося атеросклероза избежать тяжелых осложнений.

И. Г. ЗОРИНА,
врач-педиатр.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ УРОЖАЕМ



Время, проведенное на грядках, уж точно нельзя считать потерянным. Ведь вы не только поддержите себя физически, но и получите богатый витаминами урожай. Осенью и зимой выращенные собственными руками овощи будут радовать не только ваш глаз, но и желудок, который получит поистине кладь витаминов. Вот некоторые из них:

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

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ — самое ценное ее свойство — высокое содержание серы и хлора, которые являются естественным дезинфицирующим и антисептическим средством, мягко очищают желудочно-кишечный тракт при кишечных расстройствах.

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

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

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

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

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

ЗЕЛЕНЬ — укроп, петрушка, зеленый лук — лидеры по содержанию магния. Магний, как и другие микроэлементы, не синтезируется в организме, а поступает с пищей, он способствует нормальному обмену веществ в мозговой ткани, улучшает мозговое кровообращение и передачу нервных импульсов, стимулирует память.

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

ОВОЩИ — в них много клетчатки, растительных волокон и пектина, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта. К тому же в них сохраняется достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Поэтому обязательно вводите их в рацион питания.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
МКУЗ 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 и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина,
18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета
заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский
проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактиче-
ски в 22.00. Дата выхода — 09.09.2015. Заказ № 2932
Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127.
(12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru