

- ✓ **КАК ВЕРНУТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ?**
- ✓ **НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ЦИСТИТ**
- ✓ **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**Российское медицинское общество по артериальной гипертензии под руководством главного кардиолога России академика РАН Ирины Чазовой, поддерживая инициативу Всемирной антигипертензивной лиги и международного общества по гипертензии, проводят акцию «Май — месяц здорового сердца». В ее рамках в Челябинске состоится 12 крупных мероприятий для горожан, семинары, круглые столы для медиков, в которых примут участие известные ученые нашей страны.**

**Сегодня у нас в гостях президент Челябинского отделения Российского медицинского общества по артериальной гипертензии, главный кардиолог города, профессор Игорь Иосифович ШАПОШНИК.**



## МАЙ — МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

— Конечно, заболевания сердечно-сосудистой системы — это болезни образа жизни. И на очередном конгрессе кардиологов, который проходил в Риме осенью 2016 года, было сказано: если бы мы могли ликвидировать факторы риска, то 80 процентов заболеваний сердца вообще бы не возникло. То есть самые большие наши усилия должны быть направлены на всем нам известные факторы риска. Их много, но самые основные — это артериальная гипертензия, которая вносит в структуру смертности от болезней сердца 35 — 36 процентов. На втором месте стоит нарушение липидного обмена, повышение уровня холестерина дает еще 25 — 27 процентов. Третье место занимает курение. Эти три основных фактора риска охватывают 75 процентов всех причин смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, есть и другие факторы риска: низкая физическая активность, недостаточное потребление фруктов и овощей, избыточное потребление соли, повышенный вес. Все эти факторы для здоровья сердца тоже очень важны, но они несколько уступают трем основным.

**— Почему первое место в структуре смертности отводят гипертензии, называемой даже коварным убийцей?**

— Артериальная гипертензия лежит в основе всех болезней сосудов и сердца: стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта, внезапной смерти и заболеваний сосудов нижних конечностей, поэтому самые большие наши усилия в первую очередь направлены на снижение давления. Недавно проведенное в России большое исследование показало: в возрасте от 25 до 64 лет (это такой европейский стандарт трудоспособного возраста) 44 процента россиян страдает артериальной гипертензией, 49 процентов мужчин

и 41 — женщин. Знают о том, что у них повышено давление, 70 процентов женщин и 60 — мужчин. Остальные пребывают в незнании. Эффективно контролирует свое давление 24 процента россиян (16 процентов мужчин и 31 — женщин).

В других странах, например, в Канаде, 62 процента населения страны контролирует свое давление, в США — 56 процентов. Это тоже не идеальные цифры, но они существенно отличаются от наших. Поэтому, конечно, очень важно, чтобы люди измеряли свое давление, своевременно его контролировали.

Вся беда в том, что более чем у половины людей повышение давления не сопровождается какой-либо симптоматикой, поэтому гипертензию и называют молчаливым или тихим убийцей.

**— Многие до сих пор считают: если я не ощущаю повышения давления, не болит голова, нет жалоб, значит, это и есть мое рабочее давление, зачем его снижать.**

— Это глубокое заблуждение, которое, безусловно, необходимо преодолеть. Так думали лет 20 — 25 назад. Пограничный уровень АД — 140/90, все, что выше — артериальная гипертензия, которую необходимо грамотно лечить.

Вокруг другой распространенной ошибки, связанной с этой, споры закончились лет 10 — 15 назад. Считалось, зачем измерять давление, если чувствуешь себя здоровым. В настоящее время измерение давления — это элемент культуры человека, такое же обязательное правило, как чистка зубов или мытье тела. Для этого сегодня есть все возможности, автоматические тонометры позволяют любому человеку измерять свое давление.

**— Пожилые люди не очень доверяют этим современным аппаратам.**

— Совершенно напрасно! Обычному человеку трудно уловить точное движение стрелки старого механического тонометра, да и изнашиваются эти аппараты очень быстро, ведь они рассчитаны на 500 измерений. Так что рекомендуем пользоваться автоматическим, отдавая предпочтение тонометру, у которого манжетка накладывается на плечо, а не на запястье.

**— В какое время лучше измерять давление и как это правильно делать?**

— В течение суток давление многократно меняется. Как ни странно, наиболее высокие цифры наблюдаются у человека за час до пробуждения. Организм готовится к новому дню, происходит выброс гормонов. Вот почему давление нужно измерять утром, натощак, до завтрака. Измеряют АД сидя, на одной руке, не менее двух раз. Первое измерение обычно показывает более высокие цифры — это реакция на болевые ощущения от манжетки. Минуту отдохните и измерьте АД повторно. Если разница с первыми цифрами будет не больше 5 мм, например, 130 и 126, выберите и запишите среднее — 128. Если разница больше 5 мм, измерьте давление в третий раз и выберите среднюю величину между второй и третьей.

**— Как быть, если давление все время выше 140/90?**

— Начинать лечение нужно с немедикаментозных мероприятий, в первую очередь со снижения соли в пище. К сожалению, Россия — страна, потребляющая очень много соли, в четыре-пять раз больше, чем требуется организму. Человеку необходимо всего 4 — 5 граммов соли в сутки, а средний россиянин съедает 20 граммов и больше.

Поэтому нужно убрать солонку со стола и приучать себя не подсаливать натуральные продукты — свежие огурцы, помидоры, яйца...

Нужно помнить: основной поставщик соли — продукты из магазина. К сожалению, все сыры, колбасы, консервы чрезвычайно пересолены.

Играет роль и снижение веса: потеря всего 1 кг снижает давление на 1 мм. А ведь понижение АД на 10 мм на треть уменьшает вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуется есть минимум шесть раз в день небольшими порциями, четыре-пять из них должны составлять овощи и фрукты, выпивать 2 литра воды, и тогда никакие диеты вам не понадобятся.

Для борьбы с гипертензией очень важны физические нагрузки, но ни в коем случае не статические. Фитнес, подъем тяжестей, наращивание мышечной массы неблагоприятны для сосудов. Нам необходимы динамические нагрузки, а это даже не бег, а самая обычная ходьба и плавание. Некоторые заменяют их велосипедом, бегущей дорожкой дома, но это допустимо лишь при плохой погоде. Если у человека есть возможность пройтись, то он должен делать это ежедневно 30 — 40 минут в хорошем темпе. Чтобы быть здоровым, нужно делать 10 тысяч шагов в день или заменить такие прогулки плаванием два-три раза в неделю. Это физиологичная и вполне достаточная нагрузка.

Большое значение для нормализации давления имеет отказ от курения. К сожалению, Россия занимает одно из первых мест по числу курящих. Это один из самых вредных факторов не только сам по себе, табак еще и препятствует полноценному действию медикаментов, на 50 — 70 процентов блокируя рецепторы, которые воспринимают лекарства.

**— Если доктор все-таки поставил диагноз «гипертоническая болезнь»...**

— Он назначит вам препараты

для удержания давления в стабильном состоянии. Раньше для этого требовалось два-три лекарства, сегодня они выписываются, как правило, в одной таблетке, что очень удобно для пациентов, но принимать их необходимо пожизненно, без выходных и праздников. Людям хочется пропить их курсом, нормализовать давление и все. Мечта эта пока неосуществима, мировая наука еще этого не достигла.

**— Некоторые люди беспокоятся, не вызовет ли такое постоянное потребление лекарств повреждение печени, почек?**

— Наоборот. Почему мы боимся повышения давления и должны его корректировать? Потому что гипертензия поражает четыре основных органа-мишени: сердце, головной мозг, почки, сосуды. Современная терапия как раз и предохраняет их от повреждающего действия давления.

**— Многие жалуются: уже неделю пью таблетки, а давление все еще высокое. Лекарства не помогают?**

— Надо понимать, что снижение давления, когда больной начинает принимать лекарства, должно происходить очень медленно и плавно. Естественно, речь идет не о гипертоническом кризе. Если у человека давление, например, 170/110, быстрое его снижение небезопасно и неприятно. У человека появляется слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы. К сожалению, люди сами начинают принимать лекарства для быстрого снижения давления, в результате вызывают слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы. К сожалению, люди сами начинают принимать лекарства для быстрого снижения давления, в результате вызывают слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы.

— Надо понимать, что снижение давления, когда больной начинает принимать лекарства, должно происходить очень медленно и плавно. Естественно, речь идет не о гипертоническом кризе. Если у человека давление, например, 170/110, быстрое его снижение небезопасно и неприятно. У человека появляется слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы. К сожалению, люди сами начинают принимать лекарства для быстрого снижения давления, в результате вызывают слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы. К сожалению, люди сами начинают принимать лекарства для быстрого снижения давления, в результате вызывают слабость, головокружение, и ведет это к нарушению кровоснабжения сердца, мозга, провоцирует сосудистые катастрофы.

**Н. ЧИСТОСЕРДОВА.**



Телефон (351) 775-19-11

## БОРЕМСЯ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ

Весной и летом мы всегда испытываем эмоциональный подъем, но вместе с ним можем чувствовать упадок сил, вызванный гиповитаминозом. Можно ли справиться с перепадами настроения без 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, живущих 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 действенно. 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 посетите, например, бассейн или потанцуйте под хорошую музыку. Помните, что любая нагрузка пойдет вам на пользу.

# КАК ВЕРНУТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ?

Чаще всего к врачу-androлогу мужчины обращаются с эректильной дисфункцией. Причем нарушение потенции беспокоит не дедушек и солидных дядек, а молодых людей 22 — 24 лет. С чем это связано, лечится ли и каким образом — об этом разговор с челябинским врачом-androлогом Рустамом Шаймардановым.

## Портрет пациента

Раньше проблемы с половой функцией у мужчин появлялись в возрасте 40 — 45 лет, когда начинались проблемы с предстательной железой. Современному среднестатистическому пациенту андролога 22 — 24 года. Почему это происходит? Причин много, но прежде всего нарушение потенции связано с неумеренным потреблением алкоголя и в первую очередь пива. «Человек считает: подумай, выпил одну бутылку в неделю. Но, во-первых, это полтора литра спиртного, а во-вторых, это уже отнюдь не солод, а синтетический продукт очень сомнительного качества. Пивной алкоголизм и его последствия для организма — это страшно!» — говорит врач. Он видит это в собственной практике, когда на прием приходят юноши-импотенты.

Еще один фактор риска — малоподвижный образ жизни. Несмотря на стремительный ритм, мы перестали двигаться. Офис — автомобиль-диван — вот замкнутый круг молодого человека. Но если нет физических нагрузок, организм неизбежно даст сбой, начнут копиться и гормональные проблемы, а значит, нарушение потенции неизбежно. Кстати, лишний вес — враг хорошего секса. Причем настолько они друг друга не любят, что чем больше у тебя лишних килограммов, тем меньше секса.

Немаловажным фактором проблем с эрекцией является и психологический. Стресс — это плохо. Чем больше ты нервничаешь, тем больше у тебя проблем в постели. Научись отвлекаться и расслабляться, даже если на работе полный аврал. Аврал пройдет, а вместе с ним и способность удовлетворять женские прихоти. И расслабляться нужно так, чтобы не вредить своему здоровью — алкоголь и сигареты должны уйти на второй план. Ты зол и расстроен? Развей агрессию и тяжелые мысли на беговой дорожке или в бассейне. Доктор знает, что советовать, он сам — кандидат в мастера спорта по боевому самбо, легкой атлетике и лыжам.

## Рейтинг проблем

По словам доктора Шаймарданова, самой распространенной проблемой челябинских мужчин является эректильная дисфункция. На втором месте стоит простатит. Причем он с каждым годом молодеет, сегодня этому заболеванию подвержены уже и 18-летние юноши. Третье место занимают половые инфекции, многие из которых оставляют в организме неизгладимый след, особенно если их сразу несколько.

Рустам Шаймарданов с красным дипломом закончил знаменитую Петербургскую военномедицинскую академию, три года работал в Санкт-Петербурге и не перестает удивляться, что многие южноуральцы даже не подозревают, кто такой андролог. Они знают не знают, что к этому специалисту мужчинам необходимо обращаться раз в полгода, как женщинам к гинекологу, даже если тебя ничего не беспокоит. А если



проблемы есть, нужно наблюдаться постоянно и раз в 6 — 7 месяцев сдавать кровь на определение уровня гормонов.

В клинику на прием приезжает молодая супружеская пара из Курганской области. Жена жалуется на нарушение потенции у супруга, а ему всего 24 года, рановато. Парень попивает, но никаких других жалоб у супругов нет. После беседы врач направляет их в лабораторию сдавать анализы. После обеда с готовыми исследованиями они вновь пришли на прием. «Посмотрел я анализы и ужаснулся: у обоих целый «букет» — гонококковая инфекция, сифилис... А люди живут себе и ни на что не жалуются, — комментирует врач. — Причем это не уникальный случай, в деревнях это страшный бич, огромное число всевозможных инфекций, передающихся половым путем, которые не лечатся годами и, конечно, ведут к импотенции.

## В секс-шоп и аптеку

Когда у мужчины случается сексуальный сбой, он должен, не откладывая, идти к андрологу. Он же первым делом идет в аптеку или магазин интима и занимается самолечением. Это совершенно неправильно! Чудо-пилюлек, которые закачивают кровь в одном определенном направлении, сейчас великое множество, но они дают временный эффект, не решая проблему, зато наносят поражение всему организму. С каждым разом их дозировку придется повышать, и наступит момент, когда лекарства помогать перестанут. Это как сломанная пополам линейка — обратно не склеишь. Нужно привлекать терапевта, эндокринолога, других специалистов, чтобы регулировать дисбаланс всего организма. И чем дольше мужчина не обращается к врачу, тем дольше ему придется лечиться, чтобы вернуть мужскую силу. Причем каждый такой случай индивидуален: у одного целый комплекс

проблем, у другого — неправильный образ жизни, у третьего — эмоциональные переживания, у всех причины разные. Не может быть схемы, стандарта, нужно собирать подробный анамнез и только потом начинать корректировать состояние.

## Жена привела за руку

Мужчины редко приходят к врачу сами. В основном их отправляют или приводят за руку жены или подруги. Сильный пол стесняется, сопротивляется, объясняя половое бессилие возрастом, усталостью, проблемами на работе. На приеме 50-летняя супружеская пара. Жена жалуется, что уже месяца три-четыре у них проблемы в постели. Когда же муж с доктором остается один на один, оказывается, что все это длится уже больше года.

— Должен сразу сказать, что возраст половой активности не помеха, — подчеркивает Рустам Шаймарданов. — Встречается достаточно много мужчин, которые в 60 — 70 лет удовлетворяют своих партнерш. Но если число половых актов, которые ты совершал, стало меньше, секс тебя больше не привлекает, нужно обращаться к врачу. Между прочим, я консультировал очень грамотного 78-летнего пациента, обеспокоенного тем, что раньше он мог три раза за ночь, а теперь вот только два.

Длительное воздержание больше 10 — 14 дней вредно в любом возрасте и ведет к воспалению предстательной железы, считает доктор. Если рядом любимая женщина, а у тебя опять «болит голова» — это первый звоночек. Не обманывай себя, прислушайся к своему организму!

Такие симптомы, как дискомфорт в промежности, ухудшение мочеиспускания, ночные позывы, свидетельствуют: необходимо в первую очередь идти на прием к андрологу.

**Н. ЧИСТОСЕРДОВА.**

## ХИРУРГ С БОЕВЫМ ПРОШЛЫМ

В этом году исполняется 96 лет известному в городе врачу, хирургу, участнику Великой Отечественной войны Александру Семеновичу Шлыкову. Александр Семенович — потомственный казак, настоящий фронтовик, прошедший всю войну от начала и до конца. За участие в Великой Отечественной войне награжден орденом Отечественной войны 1-й степени, орденом Красной Звезды, двумя медалями «За отвагу», медалью «За боевые заслуги», медалями за освобождение Москвы, Ленинграда, Кенигсберга, Варшавы, за победу над Германией.



45 лет жизни Александр Семенович посвятил любимой работе, из них в течение 23 лет был главным хирургом Челябинской области. Очень много сделал для развития хирургической службы города и области. За трудовые заслуги награжден орденом Октябрьской Революции, орденом Трудового Красного Знамени, орденом «Знак Почета», медалью «Ветеран труда» и отличник здравоохранения. Александр Семенович награжден почетными грамотами РСФСР и министерства здравоохранения Челябинской области, опубликовал 27 печатных трудов по организации хирургической помощи населению и клинической хирургии, был участником трех международных конгрессов по хирургии.

## Фронтальная биография

В 1938 году Александр Семенович окончил Троицкий медицинский техникум, два года проработал в лечебных учреждениях Еманжельска и Коркино. В 1940 году поступил в Свердловский государственный медицинский институт, откуда на первом курсе был призван в армию, а в 19 лет он уже прошел первое боевое крещение. Служил в Прибалтике, где они обустроили новую границу с Восточной Пруссией, строили оборонительные сооружения: рыли траншеи, сооружали доты, дзоты, натягивали колючую проволоку. Рядовой сапер вскоре был назначен командиром минного отделения. В ночь на 22 июня в казарме никто не спал, в 4 часа утра они услышали гул в небе. Это летели бомбить советские города немецкие самолеты. Советским командованием, сначала не пове-



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

— Нарисуйте портрет вашего пациента. Люди какого возраста чаще всего к вам обращаются?

— Раньше, лет десять назад, это были мужчины за 55 лет с целым букетом болезней. Сейчас это как мужчины, так и женщины после 30-ти. Сегодня уже немодно быть курящим. Приходя на лекции к студентам, всегда прошу поднять руки тех, кто курит. Так вот десять лет назад половина аудитории дружно поднимала руки. Сейчас, особенно с 2014 года, когда вступил в действие Федеральный закон № 13, число курящих студентов уменьшилось наполовину — руки поднимает четверть аудитории. Это, конечно, очень радует. Выросло и число обращений в наш кабинет. Люди стараются отказаться от табака до первых симптомов и расстройств, чтобы жить долго и счастливо и быть здоровыми.

— О каких первых признаках болезни идет речь?

— Основной симптом — это утренний кашель, человек откашливает накопившуюся за ночь мокроту. Второй симптом — одышка. Сначала она появляется при физической нагрузке, а потом и самой нагрузки становится меньше, потому что человек не в состоянии ее выполнять. Раньше, например, легко мог взбежать на третий-четвертый этаж, теперь это происходит все труднее и медленнее. К кашлю и одышке добавьте обострения, которые появляются один-два раза в год: гнойная мокрота, респираторные признаки, температура.

— Это ведь симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В прошлом году у нас в Челябинской области от нее умерло 1140 человек, причем 330 из них — женщины.

— Да, ХОБЛ — заболевание даже более тяжелое, чем бронхиальная астма, и если пациент продолжает курить, то спасти его практически невозможно. Причем раньше считалось, что это болезнь 60-летних, а сейчас к нам обращаются люди в 35 — 38 лет с установленным диагнозом и полной симптоматикой.

Проблема в том, что у нас достаточно много необразованных курящих людей, которые не знают, как влияет на организм никотин. Спрашиваю своих посетителей, какой самый основной патологический эффект от сигареты. Пожимают плечами, 90 процентов ответить не могут, а ведь это спазм сосудов.

У меня была пациентка, которой в 32 года ампутировали ногу. Ко мне она обратилась только десять лет спустя, когда встал вопрос об ампутации второй ноги. И все это время она не переставала курить. Инсульт, инфаркт напрямую связаны с курением. У пациента с 30-летним табачным стажем случился инсульт. Его чудом спасли, поставили на ноги. Две недели он, естественно, и не вспоминал про сигареты. Но вышел из палаты интенсивной терапии, и его тут же позвали перекурить: «Выкарабкался же, все уже позади!» Он приехал ко мне с давлением 170 — 180 и угрозой второго инсульта.

Табакокурение вызывает заболевания, о которых люди даже не подозревают: остеопороз, сахарный диабет, рак губы, легких, простаты, молочной железы...

**Ежегодно 31 мая ВОЗ и ее партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с курением. Тема дня в 2017 году «Табак — угроза для развития». Сегодня об этом мы беседуем с психиатром-наркологом и психотерапевтом с 16-летним стажем, врачом антитабачного кабинета Челябинской областной наркологической больницы, кандидатом медицинских наук Артемом Александровичем Ляшенко.**



Консультации врача, явно нервничая, ждет симпатичный мужчина. Сергей Иванович курит с 12 лет. В 32 года начал задыхаться и сам отказался от сигарет.

— Совсем другим человеком становишься, — рассказывает он. — Сил прибавляется, живости, голова всегда свежая, начинаешь чувствовать запахи...

Но случилась трагедия: погиб сын. Отец, не помня себя от горя, запил и закурил. С тех пор прошло много лет. «Не однажды пытался отказаться от табака. Перепробовал все — жвачки, пластыри, электронные сигареты, таблетки бривантин и табакс — бесполезно, ничего не помогает. Сутки держусь. На лыжах бегаю. Дрова в коттедже все переколю. Больше сил никаких нет терпеть, аж голова кружится, руки дрожат. Не выдерживаю — снова за сигарету!»

Однако курить, а тем более привычные две пачки в день, уже не позволяет здоровье — резко подсккивает давление. У мужчины свой строительный бизнес. Но какая же стройка, когда давление зашкаливает за 190! Вот в самый разгар сезона он и пришел к доктору, чтобы тот помог ему отказаться от табака раз и навсегда.

— За месяц в наш кабинет отказа от курения в Металлургическом районе приходит от 150 до 300 человек, — рассказывает Артем Александрович Ляшенко. — Я беседую с ними, даю рекомендации. Если кто-то хочет общаться в индивидуальном режиме, у нас есть программа по лечению табакокурения: медикаментозная терапия, психотренинг, трансформация состояния, гипноз. Индивидуально подбираем каждому наиболее эффективный для него комплекс, и через два-три сеанса человек освобождается от этой зависимости. Чаще всего проводим такие сеансы в выходные дни, ведь основная часть наших пациентов — работающие люди.

В 35 — 40 лет ко мне приходят мужчины с импотенцией, проблемами с зачатием, которые они не связывают с курением. У меня, например, лечилась семья. Муж — водитель, курил по три-четыре пачки в день, жена выкурила пачку сигарет. Двадцать лет они состояли в браке, но совместных детей у них не было. Бросили курить осенью, а через два месяца, в декабре, женщина забеременела.

— Самое ужасное, конечно, когда курят беременные женщины. Они что, не догадываются, к чему это приведет?

— Нередко будущие мамы приходят к нам, чтобы по настоянию семьи бросить курить. Они не только сами не подозревают, что грозит их детям, более того, многие сообщают, что им трудно резко отказаться от табака, это может быть стрессом для организма. Около 30 — 40 минут рассказываю о страшных последствиях курения беременных. Это и риск выкидыша, и преждевременные роды, отслойка плаценты, гипоксия плода, всевозможные органические патологии, дети у таких мам рождаются маловесные, слабенькие, с множественными отклонениями. Как можно всего этого не знать в век Интернета? Да на

каждой третьей пачке сигарет об этом написано!

Считаю, проблема эта имеет семейные корни: даже если один из родителей курит, ребенок скорее всего будет курить. Отец приводит ко мне на прием 14-летнего сына: «Доктор, сделайте с ним хоть что-то!» Он очень удивляется моему вопросу: «А вы сами что-то можете сделать для своего ребенка?» Личный пример — лучшее, что может быть. И не нужно будет тратить деньги на врачей и лекарства.

— Артем Александрович, резко бросать курить легче?

— Я считаю, что делать это нужно одновременно и сразу.

— Но ведь человек с большим стажем курильщика какой стресс испытает!

— Мы просим перед первым сеансом не курить 12 часов. Встречаемся с пациентом обычно утром, он уже испытывает никотин-абстинентный синдром, и проводим работу, направленную на его купирование. У меня был 71-летний пациент со стажем курильщика 63 года, причем смолит он по две пачки «Примы» в день. Одновременно он бы курить не бросил, мы снижали дозу сначала до одной пачки. Мужчина был жестко и

четко замотивирован — его, пока он курит, не брали на офтальмологическую операцию. Спазм сосудов главного яблока грозил ему прогрессирующей слепотой.

Так он расстался с табаком. Операция на глазах прошла успешно. Месяца через два он звонит мне: «Будто заново родился».

Другой пациент уезжал на ПМЖ в Германию. Он так и сказал: «Не готов платить 6 — 7 евро за пачку сигарет». Мы с ним вместе подсчитали: это 360 рублей, значит, за 20 лет без курения можно сэкономить 1 миллион 440 тысяч и купить новый джип. Так что все зависит от желания человека.

— Почему же тогда люди годами не могут расстаться с сигаретой?

— Два основных фактора мешают бросить курить. Во-первых, по наркотическому потенциалу табак уступает только героину. Это по сути наркотик, и в ряде стран (Бутан, например) за курение табака грозит смертная казнь. В России же принято считать: лучше пусть курит, чем пьет. И лучше пусть пьет, чем принимает наркотики. Это весьма сомнительное утверждение. Вторая причина, по которой трудно отказаться от курения, — это страх. Как я буду жить без сигареты?

Тут напрашивается аналогия с бароном Мюнхгаузеном, который себя за волосы вместе с лошастью из болота вытаскивал. Это в книге интересно, а в жизни очень трудно. Вы же от наркотического средства отказываетесь — вас коржит всего.

— Говорят, вторые сутки самые сложные?

— Если вы первые сутки выдержали, то риск, что сорветесь на вторые или третьи, стремится к нулю. Вы же не просто курить бросаете, а меняете всю свою жизнь к лучшему. И сделать это никогда не поздно.

— Зачем тогда никотинсодержащие пластыри, резинки, таблетки?

— Здесь проблема связана с тем, что люди все индивидуальны, и они разные. Основная часть — визуалы, другая — аудиалы, третьим нужно все потрогать руками. Так и с теми, кто отказывается от сигарет. Одному необходим сеанс психотерапии, другому — топнул, хлопнул, нужен эффект воздействия, как сказал один мой пациент, «волшебный пендель». Четверть пациентов привыкла лечиться пилюлями, им требуются лекарственные формы, и выстраивают свой бизнес, продавая различные формы, где есть никотин. Я не поклонник этого направления, так как считаю, что таким образом меняют шило на мыло. Ко мне обращалось несколько человек с зависимостью от средств с никотином. Они сами отказались от курения, но подсели на эти «лекарства».

— Как вы относитесь к лечению табачной зависимости с помощью пчел, иглоукалывания?

— По данным доказательной медицины, для лечения от табакокурения эффективны лишь два направления: никотинзаместительная терапия и психотерапевтические беседы. Все другие методы считаются вспомогательными. Хотя, как я уже говорил, все зависит от того, кто к какому лечению настроен.

— Многие женщины не бросают курить, потому что боятся набрать вес. Это миф?

— Проблема набора веса есть, скрывать не буду, но чисто физиологически это от одного до трех килограммов. В моей практике был случай, когда пациентка за полгода набрала 15 кг. Но что она ела и в какое время?

Вспомните поговорку великого полководца Александра Суворова: «завтрак съешь сам, обед поделю с другом, ужин отдай врагу». У нас все происходит с точностью до наоборот. Причем упор делается на поздний ужин, и на этом дамы не успокаиваются, садятся к телевизору и заедают телешоу и сериалы бананчиком, сырчиком, яблочком, семечками, сухариками, финиками... Организм после шести вечера начинает перестройку на переход ко сну, и все, что не успело перевариться, откладывается в бока, живот, пятую точку.

Окончание на 4-й странице.

рившем в вероломство Германии, по начавшей переправу по реке Неман в сторону советской границы немцам было приказано открыть огонь, только когда те достигнут середины реки. Советские солдаты мужественно держали оборону в течение двух недель, а затем начали отступление. Александр Семенович был одним из немногих, кому посчастливилось уцелеть в этих боях.

Под Смоленском он впервые был ранен. После выздоровления воевал под Москвой, командовал саперным взводом на Нарофоминском направлении, где проходили ожесточенные сражения с немецко-фашистскими захватчиками. После второго ранения и лечения в госпитале был направлен в воинскую часть в подмосковный город Ногино, а 7 ноября батальон, в котором служил Александр Семенович, принял участие в знаменитом параде на Красной площади. 9 ноября он

снова был на передовой, воевал под деревней Крюково, где в тяжелых условиях Советская армия сдерживала рвавшихся к Москве немцев. В конце 1942 года немцы взорвали плотину на Истринском водохранилище, и саперам в двадцатиградусный мороз под обстрелом фашистов приходилось навредить бревенчатую переправу, чтобы переправить танки, артиллерию, автомашины со снаряжением и войска 78-й стрелковой дивизии, участвовавшие в освобождении города. После освобождения города Волоколамска Александр Семенович воевал на Северо-Западном фронте, где был ранен третий раз.

От рядового до военфельдшера

После госпитализации и кратковременной подготовки по десантированию с самолетов подразделений саперов и солдат других частей был десантирован в тыл врага на узловую

железнодорожную станцию Дно в Псковской области. Задание по захвату и разрушению станционного оборудования и железнодорожных путей они успешно выполнили, лишив немецкие войска регулярным обеспечением в районе Ленинграда и других северных территорий, оккупированных врагом. После этого было трудное возвращение к своим вместе с беженцами и партизанами. В пути голод, холод уносили жизни людей. Пытаюсь спасти людей, Александр Семенович организовывал сбор хвоя, из которой готовили лечебный отвар и поили больных. После этих событий Александру Семеновичу было присвоено звание военфельдшера. В этом звании он продолжил воевать на Волховском фронте, а в 1943 году был направлен в блокадный Ленинград. Дважды доставлял в блокадный город продукты и боеприпасы, вывозил больных и умирающих людей. Затем была Прибалтика, освобождение

Белоруссии, взятие Кенигсберга, битва на Курской дуге, освобождение Польши. Закончил Александр Семенович войну под Ростоком в Германии. После был направлен в Прибалтику для борьбы с националистами. 7 ноября 1945 года вновь принял участие в Параде Победы в Москве. Москва встречала победителей цветами, ликованием, слезами счастья...

После демобилизации Александр Семенович отказался от учебы в Ленинградской военной академии, приехав в Челябинск, поступил в медицинский институт, выбрал нелегкую работу хирурга.

После окончания этой страшной войны прошло больше 70 лет, но время не властно над человеческой памятью. Победа, доставшаяся ценой огромных человеческих жизней, навсегда останется в нашей памяти символом мужества и героизма советских людей.  
Ж. КИСЕЛЕВА.



Телефон (351) 775-19-11

# КРАСИВЫЕ ЗУБЫ — ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Бесспорно, человек с красивой бело-снежной улыбкой выглядит намного привлекательнее обладателя больных зубов. Человек здоров, пока здоровы его зубы — утверждали древние врачеватели. К сожалению, в современном мире более 95 процентов людей в мире страдает заболеваниями зубов. В России у половины 6-летних детей молочные зубы сменяются постоянными, уже пораженными кариесом. О взрослом населении и говорить не приходится. 90 процентов имеет больше половины запломбированных или требующих лечения зубов, многие к 30-летнему возрасту имеют вставные зубы или коронки. Посещает зубного врача раз в полгода только 9 процентов горожан, остальные 91 процент только когда зубная боль становится нестерпимой.



## КАК РАЗРУШАЮТСЯ ЗУБЫ

Доказано, что в развитии большинства заболеваний полости рта повинны обитающие там вредные микроорганизмы. Во рту у каждого человека живет множество как полезных, так и вредных бактерий. При неправильном уходе за полостью рта вредные микробы, питаясь остатками пищи, очень быстро размножаются и налипают на зубы, образуя зубной налет. Внутри его в результате процесса брожения образуются кислоты, постепенно разрушающие зубную эмаль. Так начинается развитие кариеса, приводящее к возникновению кариозной полости. Если его не лечить, микробы-разрушители захватывают все слои зуба и окружающие ткани, что приводит к пульпиту, воспалению и кровоточивости десен.

Неправильное питание, наследственность, нарушение обмена веществ, возраст, плохая экология также могут способствовать появлению заболеваний полости рта. Однако эти причины вторичны, так как создают фон для снижения защитных сил организма.

## ЧЕМ ОПАСНЫ КАРИЕС И ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕСЕН

Заболевания полости рта — это источник боли, дискомфорта, неприятного запаха изо рта, резервуар огромного числа болезнетворных микробов, выделяющих в кровь токсины, отравляющие организм. Вот поэтому врачи перед операциями, лечением серьезных заболеваний, беременным предлагают ликви-

ровать очаг инфекции — нелеченные заболевания полости рта.

## ПРОФИЛАКТИКА — ЛУЧШИЙ МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

Как показывает мировой опыт, единственный способ профилактики — тщательная личная гигиена полости рта. Такие приемы, как правильная чистка зубов, использование ополаскивателя и зубной нити, необходимо сделать привычкой, как и мытье рук перед едой. Если зубы не чистить два раза в день, зубной налет затвердевает и постепенно превращается в зубной камень, разрушающий зубы и десны.

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА ЗУБАМИ ПРАВИЛЬНО

■ Чистите зубы два раза в день после завтрака и перед сном.

■ Пользуйтесь пастами, содержащими антибактериальный компонент, обеспечивающий эффект чистоты зубов от чистки до чистки.

■ Пользуйтесь щеткой, подходящей вам по твердости и строению щетинок, рекомендованной стоматологами именно вам. Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца.

■ Правильно чистите зубы выметающими движениями сначала с вертикальных поверхностей от десны к краю зуба, затем горизонтальные в течение 3 — 3,5 минуты, а язык — 10

секунд. Обратной стороной щетки помассируйте десны.

■ Используйте ополаскиватель для полости рта в течение дня после еды. Благодаря жидкой форме он проникает в труднодоступные места, смывает микробов и остатки пищи. Его компоненты препятствуют образованию зубного налета и камня, помогают укрепить десны, освежают дыхание.

■ Очищайте межзубные промежутки зубной нитью не реже одного раза в день.

■ Соблюдайте режим и принципы правильного питания.

■ Жевательная резинка способствует выделению слюны, которая помогает удалить остатки пищи и нейтрализует часть бактерий, но слюна не может справиться с зубным налетом и уничтожить все бактерии.

■ Употребляйте продукты, содержащие кальций: сыр, кисломолочные, рыбу, зелень, овощи, фрукты, орехи.

■ Ограничьте потребление сахара, конфет и всего, что его содержит, поскольку сахар — главный враг зубов.

■ Регулярно (1 раз в полгода) проверяйте состояние зубов у стоматолога и не затягивайте с лечением.

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Окончание. Начало на 3-й странице.

Я не сторонник диет, считаю, есть можно все, но когда, сколько и в какое время — проговариваем с пациентками. Плюс необходимость динамической нагрузки (ходьба, плавание, велосипед, просто зарядка), тогда прибавки веса не будет.

### — Какова эффективность вашей работы по борьбе с курением?

— Если взять всех пациентов, обратившихся ко мне с 2002 года, за 100 процентов, то 81 процент из них отказались от сигарет не менее чем на один год.

### — Ничего себе результат! А как вы его отслеживаете?

— Чаще всего люди сами звонят, делятся своими достижениями и тревогами, задают вопросы, привозят знакомых и близких. Некоторые пациенты в кризис снова начали курить. Пять-восемь лет спокойно обходились без табака, не было тяги, но неуверенность в будущем, тревоги, стрессы вынуждают пройти повторное лечение по другой программе. Бывает и так: пролечил двух братьев-строителей. Года через три звонит младший, проаб на стройке: «У меня рабочий упал и погиб. Я машинально схватил у кого-то сигарету, даже не вспомнил, что давно бросил. Что делать?» Провели с ним пару добавочных сеансов, и уже лет семь он не курит.

### — Что вы посоветуете нашим читателям, планирующим отказаться от самой распространенной на планете вредной привычки?

— Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В одной запишите все плюсы курения, в другой — все минусы. Однажды ко мне обратилась женщина, у которой было 43 минуса и ни одного плюса. Затем напишите, для чего вы хотите бросить курить. После необходимо решить, каким методом вы хотите избавиться от табачной зависимости, и смело реализуйте ваш план!

**Н. ЧИСТОСЕРДОВА.**

## НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ЦИСТИТ

**Цистит — одно из самых распространенных заболеваний мочеполовых органов. Воспаление вызывают бактерии, которых в норме в мочевом пузыре быть не должно. Цистит может быть острым, если заболевание начинается внезапно.**

При неправильном лечении он переходит в хроническую форму и носит рецидивирующий характер. Цистит чаще встречается у женщин, им страдает каждая третья представительница прекрасного пола. Это связано с анатомическими особенностями женского организма. Факторами риска являются:

- переохлаждение, особенно в области таза;
- сидячий образ жизни;
- перенесенные урологические и гинекологические воспалительные заболевания;
- сахарный диабет;
- любые другие состояния, способствующие угнетению иммунной системы организма (частые ОРЗ, хронические заболевания и др.).

Возникновению цистита способствует также несоблюдение правил гигиены, в том числе гигиены половой жизни, применение диафрагмы (барьерный контрацептив), спермицидов в качестве противозачаточных средств; длительное ношение тесной, плотной одежды (колготки, белье, джинсы).

Симптомами цистита являются частые позывы к мочеиспусканию, сопровождающиеся, как правило, острой болью. Моча становится мутной, интенсивно окрашенной, может иметь неприятный запах.

Наличие цистита — это повод безотлагательного обращения к врачу, не пытайтесь лечиться самостоятельно.

Очень часто больной принимает 2 — 3 таблетки антибактериального препарата — и клинические проявления болезни стихают, но излечения не наступает, болезнь лишь переходит в хроническую форму. Цистит непременно напомнит о себе, как только вы простудитесь, а лечение тогда будет более длительным. При появлении вышеуказанных жалоб женщине необходимо обратиться к нефрологу или гинекологу, мужчине к урологу, сдать необходимые анализы, что позволит провести антибактериальную терапию.

Предотвратить цистит можно, если:

- не переохлаждаться;
  - больше двигаться. Даже если работа предполагает сидячий образ жизни, прерывайтесь каждый час и минут пять постоите или пройдитесь;
  - не злоупотреблять острыми, копчеными и солеными продуктами, пить больше жидкости, лучше пресной воды или минеральной без газа, есть больше овощей, фруктов;
  - не допускать запоров;
  - избегать вынужденной задержки мочеиспускания;
  - соблюдать гигиену половых органов. Систематически посещать врача-гинеколога и уролога, даже если для этого нет видимого повода;
  - носить хлопчатобумажное белье.
- Соблюдение этих рекомендаций поможет предупредить воспаление мочевого пузыря.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

**Вирус иммунодефицита человека не передается в быту. Близкие, друзья, соседи и гости ВИЧ-позитивных не рискуют заразиться при условии соблюдения обычных правил гигиены.**

ВИЧ передается только через кровь, сперму, влагалищные выделения и грудное молоко. Другие выделения организма — пот, слюна, моча, кал — не создают риска передачи ВИЧ-инфекции.



Если же ваша иммунная система ослаблена в результате активности вируса, у вас гораздо больше шансов заразиться каким-либо инфекционным заболеванием от других членов семьи. Это может быть ОРВИ, грипп, кишечные инфекции. Эти обычные болезни могут создать серьезную проблему для любого ВИЧ-положительного человека.

### МОЙТЕ РУКИ

Обязательно мойте руки с обычным туалетным мылом перед приготовлением пищи, перед едой и после посещения туалета.

### ПРЕДМЕТЫ ГИГИЕНЫ — ЛИЧНЫЕ

Личные предметы гигиены — зубные щетки, опасные и безопасные бритвы должны использоваться индивидуально каждым членом семьи. Они могут быть загрязнены бактериями или вирусами, которые могут оказаться опасными для вас, если вы ВИЧ-положительны. Регулярно заменяйте зубные щетки. Жесткие и средней жесткости можно использовать три месяца, а мягкие — не более двух.

### ВАННАЯ И ТУАЛЕТ — ОБЩИЕ

Вы можете пользоваться ванными комнатами и туалетом вместе с другими членами семьи. Они не могут заразиться, пользуясь с вами одним унитазом, раковиной, душем или ванной.

### КУХНЯ — ДЛЯ ВСЕХ

ВИЧ не передается через пищу, и вы можете участвовать в приготовлении еды для других членов семьи. Обязательно мойте руки до того, как начнете готовить пищу — это позволит предотвратить распространение кишечной инфекции. Если вы порезались, обязательно выбросите пищу, загрязненную кровью, и вымойте нож и разделочную поверхность горячей водой с моющим средством.

### СТИРКА — ОБЫЧНАЯ

Вы можете без опасений стирать свою одежду и постельное белье вместе с вещами других членов семьи, но предметы, загрязненные кровью, мочой, калом или рвотными массами, лучше выстирать отдельно в горячей воде с обычным стиральным порошком.

### ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ: ПРИВИВКИ И ПЕРЧАТКИ

Любые домашние животные безопасны для вас при условии, что они здоровы, регулярно прививаются и избавляются от паразитов. Если вы хотите ухаживать за животными, используйте резиновые перчатки при чистке лотков или туалетов, а затем обязательно вымойте руки.

**И. АХЛЮСТИН,**  
психолог областного Центра по борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями.

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 фактически в 22.00. Дата выхода — 12.05.2017. Заказ № 1350. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)