

▶ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Банк стволовых клеток

Чешские предприниматели предлагают открыть в Челябинской области банк стволовых клеток, сообщает пресс-служба Минздрава.

Предполагается, что южноуральцы смогут оставить свой биологический материал в качестве подстраховки будущих серьезных заболеваний. Стволовые клетки обладают уникальной способностью превращаться в другой тип клеток, благодаря чему у организма появляется способность восстанавливать поврежденные ткани. Если в России стволовые клетки используются в основном в онкогематологии, то чешские гости собираются лечить с их помощью инфаркты и инсульты, ишемические заболевания ног, повреждения хрящей и суставов, переломы костей, плохо заживающие язвы и другие заболевания. Здоровый человек сможет заморозить образцы своих стволовых клеток, взятых из костного мозга, и хранить их в криокамере банка на случай тяжелого заболевания или травмы.

— Два месяца назад мы открыли такой банк в Праге, в академии наук, — рассказывает представитель компании Full Medical Services Даниел Януй. — Сейчас готовим презентацию нашего проекта для врачей, потому что многие даже не подозревают, как можно использовать стволовые клетки. В нашей лаборатории уже есть четвертая генерация клеток, из которых можно построить некоторые органы.

Несмотря на то, что отбор и хранение клеток по российским меркам довольно дорогостоящая процедура (около 5000 долларов), чешские бизнесмены оптимистично видят будущее этого направления.

— Это очень перспективная отрасль медицины, — отметила заместитель министра здравоохранения области Елена Кабанова после деловой встречи. — Мы будем только рады, если такой банк появится в нашем регионе и у нас будут внедряться передовые технологии.

▶ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализы — почтой

Челябинская областная станция переливания крови предлагает новую уникальную возможность для проведения обследований, не выходя из дома.

За рубежом такая практика применяется уже давно, с середины сентября эта возможность появилась и у челябинцев. Специалисты разработали блок исследований, который позволит, не отрываясь от дел, следить за своим здоровьем. Для этого нужно заказать пакет на сайте станции osrk.ru/Pabogatory, оплатить услугу через Интернет или банкомат, терминалы и т.д. (цена вопроса — от 200 до 1500 рублей). Конверт с набором для взятия биоматериала вам доставит курьер. Для анализа вы сами берете мазок мягкой щеточкой с обратной стороны щеки. Для некоторых анализов используется уrogenитальный мазок или берется кровь с помощью маленького автоматического скарификатора. Биоматериал переносится на ДНК-матрицу и отправляется в лабораторию в конверте из комплекта. Бактерии тут же распадаются до уровня ДНК, и такой результат сохраняется при комнатной температуре до 10 лет. Почтой России конверт по Челябинску доставляется в течение двух дней. Результаты анализа высылаются по e-mail или почтой.

Пока станция переливания крови предлагает 10 исследований: скрининг на вирус папилломы человека, базовый тест на инфекции, передающиеся половым путем, скрининг «Бактериальный вагиноз», пакет «Женское здоровье», анализ на предположительность к раку молочной железы и яичников, на риск тромботических осложнений, спортивная генетика (выбор оптимального вида спорта для ребенка), дерматогенетика, а также генетические тесты на наличие высокого онкологического риска и кардиориска при курении.

Со временем список будет расширяться, заверил руководитель интернет-лаборатории Ринат Юлдашев. Уже в октябре-ноябре будут проводиться исследования на гормоны.

▶ ЗДОРОВЬЕ | С болезнью легче бороться на ранней стадии

Остановить гипертонию



МАРГАРИТА ЛЕРИНА

Ко Дню пожилых людей и Всемирному дню сердца медсанчасти АГ и ОАО «ММК» провела масштабную акцию «Стоп: гипертония!»

Сердечно-сосудистые заболевания давно стали одной из главных причин смертности и инвалидности в мире, ежегодно унося миллионы жизней. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ в стране заболеваниями органов системы кровообращения страдает более тридцати двух миллионов человек. О том, чем опасна гипертония и как управлять этим заболеванием, шла речь во время акции «Стоп: гипертония!» в поликлиниках медсанчасти и аптеке больницы на Набережной. А в кабинете ЛФК стационара медсанчасти специалисты обучали больных упражнениям, полезным при недуге сердечно-сосудистой системы.

В аптеке больницы на Набережной

с познавательной лекцией выступила врач-терапевт гериатрического отделения медсанчасти Юлия Пошлякова.

— Артериальная гипертония может привести к инфаркту миокарда, инсульту, осложнить течение ишемической болезни сердца, требуя пристального внимания врачей и пациентов, — напомнила Юлия Пошлякова. — Чтобы избежать серьезных последствий, люди с повышенным давлением и гипертонией должны вести определенный образ жизни, соблюдать правила в питании — употреблять достаточное количество овощей и фруктов, ограничивать соль. Одно из обязательных условий — двигательная активность, она также способствует снижению давления. Нужно отказаться от алкоголя и курения, которые осложняют течение болезни. Очень полезно пребывать в хорошем настроении. На ранней стадии с болезнью легче бороться. Если соблюдать

все правила, гипертония не будет прогрессировать.

Чаще всего пациентов интересует: как долго нужно принимать препараты, которые выписал врач, помогают ли снизить давление лечебные травы? Отвечая на вопросы, Юлия Пошлякова вновь подчеркнула: при гипертонии не может быть курсового лечения, она требует постоянного приема лекарств и соблюдения правил в питании. А травки, та же черноплодная рябина или калина, эффективны лишь на начальной стадии — при серьезных цифрах давления победить гипертонию можно только в паре с медикаментами.

Одно из важных условий в победе над гипертонией — регулярный контроль артериального давления. Врач-терапевт Лариса Харченко с медсестрой Верой Афанасьевой в этот день измеряли давление всем желающим. Тут же можно

было получить индивидуальную консультацию по поводу состояния здоровья и дальнейшего приема препаратов. Как сообщила нам Лариса Харченко, практически у всех пришедших показатели давления в норме, что говорит о результативности: вместе с лечащими врачами пациенты научились управлять гипертонией.

— Всегда прихожу за лекарствами в аптеку больницы медсанчасти на Набережной, — говорит педагог Людмила Филипповна. — Персонал приветливый, общается с добротой и чуткостью. Всему коллективу — спасибо. А сегодня еще и стала участницей акции — измерила давление, получила консультацию. Такие встречи несут хороший заряд, поэтому полезны для здоровья.

Посетителям аптеки вручали памятки о здоровом образе жизни. А при покупке каждый получал 10-процентную скидку на любые лекарственные препараты и приборы для измерения артериального давления ☺

Посетителям аптеки вручали памятки о здоровом образе жизни, а лекарственные препараты продавали с десятипроцентной скидкой

▶ РЕАБИЛИТАЦИЯ

От рождения до совершеннолетия

За последние десятилетия в мире отмечается рост рождения детей с врожденными физическими аномалиями, психическими заболеваниями, хроническими патологиями, нуждающихся в реабилитационных мероприятиях.

А вопросы здоровья надо решать в раннем возрасте. Поэтому высока значимость реабилитации и восстановительной терапии для детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов.

Реабилитация — целенаправленный процесс, который сочетает в себе медицинские, психолого-педагогические, социальные, а также физиотерапевтические методы работы, направленные не только на выздоровление, но и на восстановление личности. Понимание того, что это важнейшее звено в проблеме профилактики здоровья детей, и подтолкнуло к открытию на базе МУЗ «Детская городская больница № 3» Магнитогорска современного и успешного лечебно-профилактического центра вос-

становительной медицины и реабилитации для детей в декабре 2009 года.

Сейчас в центре работают врач восстановительной медицины, педиатры, невролог, физиотерапевт, нефролог, психолог, логопед, социолог, инструкторы по лечебной физкультуре и массажу. Сотрудники центра работают над задачами нормализации жизни детей с ограниченными возможностями, перехода от медицинской помощи к установке на развитие и становление личности ребенка, его адаптации и социализации в обществе, насколько это возможно. В основе работы лежат следующие принципы: больной ребенок должен своевременно, в полном объеме получить необходимую медицинскую помощь; дети с любыми ограничениями жизнедеятельности и социальной недостаточностью должны проходить современную реабилитацию; все дети должны обучаться навыкам общения, самообслуживания; реабилитационные мероприятия должны непременно осуществляться по индивидуальной программе.

Специалистами центра применяется современный подход к лечению и реабилитации детей от рождения до совершеннолетия с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистыми заболеваниями, эндокринной системы.

Лечение и реабилитация детей в центре преимущественно ведется не медикаментозными методами: лечебная физкультура, массаж, теплотечение — озокерит, парафин, бальнеотерапия, все виды физиолечения, психологические консультирование, психокоррекция — индивидуальные и групповые тренинги для подростков. Специалисты, объединяя медицинскую, психологическую, социальную и педагогическую помощь, определяют, какие меры необходимо принять, что нужно сделать для полнейшей реабилитации и выздоровления пациента.

Для детей и родителей в центре открыты и работают: школа сахарного диабета, школа по питанию, школа ортопеда, школа здоровья. После проведения ремонтных работ начнет функционировать бассейн.

▶ ПРОФИЛАКТИКА | Пенсионный возраст — начало новой жизни

«Урожай» добра и дружбы



ГАЛИНА БЛАЖНОВА, инструктор кабинета медицинской профилактики поликлиники № 2 АНО «МСЧАГ и ОАО «ММК»

Молодость прекрасна, но быстротечна. Не успеешь оглянуться — наступил пенсионный возраст.

Для активного человека мучителен переход от состояния бурной деятельности к постепенному свертыванию, ограничению и необходимости уступить свое профессиональное место молодому поколению. Как тут не вспомнить Дориана Грея, героя произведения Оскара Уайльда: «Трагедия не в том, что стареешь, а в том, что остаешься молодым». Старая, человек долго не может расстаться с потребностями и мотивацией молодости, душа его по-прежнему остается молодой.

60-летние чаще всего не ощущают себя пожилыми и стремятся продолжить активную деятельность. Однако неизбежно встает вопрос: «Как изменить привычное течение бытия после 60 лет?» К сожалению, для некоторых выход на пенсию оборачивается стрессом. К тому же, многие начинают чувствовать, что органы и системы организма дают сбой. С

возрастом здоровья не прибавляется, не нужно об этом забывать. И главное требование в этом возрасте — вести здоровый образ жизни.

Ученые советуют всегда побуждать себя к чему-то новому, находить новые интересы, тем самым улучшая качество жизни. И правильно делают некоторые пенсионеры, что придерживаются мудрого совета: «Когда есть интерес к жизни, о возрасте забываешь». В любом возрасте есть свое очарование.

Главное, помнить: бездельность вредна для здоровья. А в старческом возрасте она еще и быстро приводит к физической и умственной дряхлости. Начинают сказываться и застарелые вредные привычки — табак, алкоголь, неправильное питание, несоблюдение личной гигиены. От этого страдает как тело, так и разум, что проявляется в общем снижении жизненной энергии, в недостатке энтузиазма и желания трудиться.

Шестой или седьмой десяток лет жизни — не повод для унылости, а предлог для осмысления пройденного пути и критического взгляда на себя! Это время кардинальных изменений. Люди, страдающие хроническими болезнями, особенно внимательно должны прислушиваться к советам лечащего врача,

под руководством которого составляется план курса оздоровительного лечения. К сожалению, некоторые пациенты, делая запасы лекарственных препаратов, надеются только на них и не придают значения образу жизни, рекомендованному врачом. Хотя давно доказано, что правильно организованный труд и отдых, рациональное питание в сочетании с активным двигательным режимом, доброжелательное отношение к людям — основные условия сохранения здоровья и молодости.

И еще один совет: улыбайтесь! Ведь улыбка — это луч солнца в серой жизни. Гиппократ почти две тысячи лет назад утверждал, что смех — лечебное средство, и это подтверждают современные ученые. Дело в том, что даже при легкой улыбке не только мышцы лица расслабляются, но и кровеносные сосуды в голове. В результате улучшается кровоснабжение мозга, полное происходит восстановительные процессы в нервных клетках. Искренне любите себя и все то, что окружает вас. Все лечится любовью. Сеять добро и счастье вокруг себя — лучшая деятельность для пожилого человека. Вы тем самым соберете богатый «урожай» симпатий и человеческой дружбы ☺