

БЛАГОДАРНОСТЬ Поездка за здоровьем

Ессентуки – одно из любимых мест отдыха магнитогорцев. Неповторимые природные красоты, богатое историческое прошлое, лермонтовские памятные места и другие достопримечательности, которыми гордится Россия и которые чтят истинные патриоты.

И, конечно же, путёвка в Ессентуки – в первую очередь поездка за здоровьем. Для нас, жителей промышленного города, чистейший горный воздух и исцеляющая живая вода минеральных источников – заряд бодрости и сил на весь год. Хочу выразить благодарность заместителю директора по кадрам и соцпрограммам ЗАО «Механоремонтный комплекс» В. А. Рыбакову, председателю профкома МРК В. П. Колмакову, председателю профкома ЦРМО А. Г. Ковалёву за предоставленную возможность оздоровиться и отдохнуть в этом удивительном городе.

С уважением
семья ВАЙНБАУМ

ИССЛЕДОВАНИЕ Без работы мужчины стареют

Если верить самым последним исследованиям финских медиков – человек, остающийся не у дел больше двух лет подряд, стареет быстрее, нежели его работающие ровесники.

Они определили это по длине теломер в кровяных клетках. А теломеры являются защитниками хромосом, их концевыми элементами. Чем они длиннее – тем дольше живёт человек, тем меньше болеет и стареет. 16 лет назад финны отобрали пять с половиной тысяч образцов ДНК у мужчин и женщин, которым исполнилось тогда по 31 году. А вот теперь снова взяли анализы у тех же людей и сравнили с предыдущими. Ни у кого из женщин изменений в ДНК не было. Зато укоротились теломеры у мужчин, которые не менее двух лет оставались без работы. Да и внешне эти люди выглядели хуже своих ровесников. Вывод для трудоспособных мужчин один: хотите жить долго и в ладу со здоровьем – работайте! А вот насчёт того, что теломеры женщин остались без изменений – так это, возможно, с учётом функции, заложенной самой природой: быть надёжной хозяйкой доброго семейного очага.

РЕЦЕПТ Соль как лекарство

ИГОРЬ ШИРОКОВ, врач

Мы привыкли, что соль ругают, называя причиной болезней. Тем не менее человек без соли прожить не может.

Соль – это электролит, который запускает в организме важные процессы жизнедеятельности. Именно поэтому многие животные так любят лизать соль. Например, егери в заповедниках раскладывают куски соли для лосей и косуль – и делают это вовсе не для улучшения вкусовых качеств сена. С помощью соли можно лечиться. Например, прополощите крепким раствором соли горло, которое начинает болеть, и сразу станет легче. Прodelайте это несколько раз в самом начале заболевания, и развивающаяся болезнь может прекратиться. Соль можно использовать как зубной порошок при кровоточивости дёсен. Если такой импровизированный зубной порошок жжёт, смешайте соль с зубной пастой. Неделя такой чистки – и дёсны как новенькие! А втирая соль в корни волос во время мытья головы, можно навсегда избавиться от перхоти.

ДИЕТОЛОГИЯ Фруктовый миф

Соки фруктов не так полезны, как считалось раньше. Такие выводы сделали ученые из Университета Глазго, которые изучали связь между употреблением различных продуктов и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Оказалось, что чрезмерное потребление соков так же вредно, как употребление газировки: 250 миллилитров яблочного сока содержит около 110 килокалорий и 26 граммов сахара, что почти полностью совпадает с показателями колы. В связи с этим исследователи предлагают изменить рекомендации ВОЗ, которые говорят, что фрукты и фруктовые соки одинаково полезны. – Стакан сока содержит значительно больше сахара по сравнению с одним фруктом, – говорит один из авторов исследования профессор Навид Саттар. – Более того, во фруктах присутствуют пищевые волокна, которых либо нет, либо их очень мало во фруктовом соке. Ученые советуют сократить употребление соков до 150 миллилитров в день и заменить их фруктами. Это поможет предотвратить развитие целого ряда заболеваний, в том числе диабета и инфаркта.

ПРОФЕССИОНАЛЫ | Она отдала любимому делу почти полвека

Зубная фея Тамара Богачева

АЛЛА КАНЬШИНА

– Зубного врача не просто узнают на улицах, а считают экспертом по самым неожиданным вопросам, – отшучивается Тамара Сергеевна на вопрос о привязанности горожан к «своему» врачу. На днях в ювелирном отделе незнакомая женщина обратилась: мол, давно знаю вас и только вам доверюсь – скажите, идут мне эти серьги или нет?..

В этой истории только доля шутки. Если бы Тамара Богачева вела карточку откровенных пациентов, за сорок семь лет работы зубным врачом в «терапии» стоматологической поликлиники № 2 набралось бы на роман с продолжением. Вероятно, это заложено в человеческой природе: уж если открывать уста, то – и душу. Жалуются на самочувствие, делятся страхами за своё здоровье, рассказывают о близких, перечисляют бытовые заботы. Задача врача – перевести словоохотливость пациента в суть: расспросов о состоянии зубов: от того, как полно собран анамнез, зависит правильность диагноза и эффективность лечения. И журна-

листский вопрос о трудных случаях в практике оказывается наивным: осложнённые, запущенные случаи встречаются ежедневно. Прошли времена профилактического лечения, когда болезнь можно было перехватить на ранней стадии. С привычкой населения к «кондитерке», отсутствием натуральных «очистителей» вроде морковки в рационе, сужением доступа к бесплатному лечению к врачу обращаются, когда уже болят.

Профилактике в советской медицине Тамара Сергеевна посвятила годы: осматривала, лечила во всех магнитогорских ПТУ, городских детских и загородных санаторных учреждениях. В ту пору чаще доводилось встречаться ежедневно. Работала на шестидневке, после взрослых переключалась на малышей – в детском отделении своей же поликлиники. В ту пору чаще доводилось врачевать, пока пациент ещё сам не заметил изъянов на зубах. А теперь годам к тридцати-сорока корневой канал уже подвержен облитерации – сужению и воспалению, сетует врач. О восьмидесятилетних пациентах и говорить нечего. Оттого часто уже с порога звучит: «Мне укол». «Я ещё ничего не видела», – берёт ситуацию в свои руки Тамара Сергеевна. Причем берёт буквально: именно руки – её главный инструмент.

ВЗГЛЯД | Пресс-конференция главного онколога Челябинской области

АННА ПЕТРОВА

Насколько опасна онкологическая патология? На эту тему общество перенасыщено «знаниями», советами, слухами, инструкциями, обещаниями в Интернете и услышанными по сарафанному радио. Сейчас люди больше, чем когда-либо, нуждаются в трезвом, успокаивающем и компетентном слове специалиста.

– Это проблема не медицинская, а общая цивилизационная, – заявил на состоявшейся в Челябинске пресс-конференции главный онколог Челябинской области, доктор медицинских наук, профессор Андрей Важенин (на фото). На пресс-конференции также присутствовали онкопсихолог Евгения Ананьева, старший помощник прокурора Центрального района Челябинска Наталья Камалова и председатель совета Челябинского отделения МОД «Движение против рака» Неля Гредина.

Согласно статистике, приведённой Важениным, отмечается стабильный рост заболеваемости, который составляет 2,5–3 процента в год. Болеют 400 человек на 100000 населения (ранее, в 90-х годах, – 200). На учёте в онкологическом диспансере стоят 100 тысяч человек (ранее 30 тысяч). В общей структуре обращаемости снижается доля четвертой стадии и увеличивается доля первых двух – очевидно, это результат просветительской работы и мер, направленных на раннюю диагностику.

По словам главного онколога, рак, атакующий жителей России и Южного Урала, ничем не отличается от общемировых трендов. На первом месте и у мужчин, и у женщин рак кожи, лечение которого не представляет особой сложности, во всяком случае, на ранних стадиях. На втором – рак железистых органов, у мужчин – простаты, у женщин – молочной железы. Третье и четвертое места – у рака лёгких и желудка (связано с неблагоприятными факторами внешней среды). Часто встречаются кишечные раки, у женщин одна из частых онкологий – гинекологическая (инфекция, воспалительные явления, метapлазия клеток эпителия). Рак не имеет собственной клиники и проявляется симптомами поражения органов, которые страдают из-за сдавливания опухолью.

Андрей Важенин опроверг известный миф об «омоложении» болезни. Рак – это обратная сторона увеличения продол-

Цивилизационная проблема



жительности жизни, и подавляющее большинство заболевших – люди пострепродуктивного периода (40 лет и старше).

Главный онколог также призвал перестать воспринимать медицину как услугу и относиться к медицинской помощи как к партнерству между врачом и пациентом. Пациентам настоятельно рекомендуется проявлять терпение, выполнять назначения и своевременно являться на приём к врачу, не дожидаясь, пока опухоль перейдёт на более серьёзную стадию.

Старший помощник прокурора Центрального района Челябинска Наталья Камалова подчеркнула, что при обращении гражданина в суд по поводу неудовлет-

воренности качеством медобслуживания в обязательном порядке проверяется вся медицинская документация. Если выясняется, что человек пренебрёг советами лечащего врача и вместо того, чтобы прийти на приём через месяц, явился через год, дело будет однозначно решено не в его пользу.

Онкологический диспансер, как и вся российская медицина, не-

редко подвергается нападкам недовольных лечением. Пожалуй, самым болезненным остаётся вопрос о снабжении лекарствами. К сожалению, существует объективная проблема нехватки препаратов, такого, к примеру, как герцептин. Вместо десяти пачек в год пациент получает три-

четыре, и это создаёт неизбежную напряжённость во взаимоотношениях больного с лечащим врачом и медперсоналом. Как правило, такая ситуация вызвана недостатком финансирования регионального министерства здравоохранения.

Другая проблема заключается в отставании обязательного перечня предоставляемых государством препаратов от списка новейших эффективных формул. Очевидно, что существует мощное фармакологическое лобби, которое не позволяет выйти на рынок новым недорогим препаратам с доказанной эффективностью. Говорить же о том, что сегодня, в ультрахирургическое, ультрапромышленное время, цена препарата обусловлена сложностью химической структуры и трудоёмким процессом синтеза, в высшей степени странно.

Нередко происходит путаница из-за названий – к примеру, пациент нашёл в Интернете сведения о суперэффективном препарате и требует от лечащего врача, чтобы ему выписали именно его. Врач выписывает препарат, содержащий то же действующее вещество, но под другим названием, и это может стать поводом для конфликта. Нужно всегда обращать внимание на международное непатентованное название (МНН) препарата, а не на торговые наименования всевозможных дженериков. В любом случае следует помнить: врач не враг пациенту и в каждом конкретном случае делает всё возможное.

Что делать, если вы всё-таки не удовлетворены качеством медицинской помощи или не получили необходимое количество выписанного препарата? Существует организация «Движение против рака», созданная ради защиты прав пациентов. По телефону 796-64-87 можно дозвониться в общественную приёмную организации и сообщить о своей проблеме.

Кроме того, всем онкологическим пациентам (а также некоторым родственникам) рекомендуется посетить специальный кабинет психологической помощи, работающий при областном онкологическом диспансере. Он открыт уже два года. Онкопсихолог Евгения Ананьева сообщает о положительном влиянии психологической работы на состояние здоровья пациентов.

Все специалисты сходятся на том, что необходимо прекратить информационный ажиотаж вокруг рака. Этот диагноз часто воспринимают как приговор, особенно если нет денег на дорогостоящее лечение за границей. Однако это не так. В распоряжении челябинских врачей достаточно знаний и средств, чтобы помочь больным и их близким.

Просьба прокомментировать нашумевшую ситуацию с российской эстрадной артисткой Жанной Фриске вызвала сдержанную улыбку Андрея Важенина: «Я не знаю Фриске как пациентку. Если верить тому, что пишут в Интернете, шансы на выздоровление у неё есть. Ситуация требует планомерного лечения, и необязательно в США. Точно такое же лечение могут предоставить и в России».

свёкром и свекровью. В перечне шагов профессионального роста самой Тамары Богачёвой могли бы быть и многочисленные предложения – карьерные, квалификационные, коммерческие – если бы она их не отвергла: в разные годы отказалась уйти в смежную профессию, перейти в частную поликлинику.

– Может, и следовало согласиться, – рассуждает она. – Но прикипела к этим стенам.

Взамен жизнь подбрасывала Тамаре Богачевой возможность погрузиться в самую гущу жизни: были три года депутатской работы, два – работы в Германии, куда пошла с мужем во время его служебной командировки. Больше нигде за границей Тамара Сергеевна, изъездившая весь СССР, не была. Да и не горит желанием, если не считать мечты побывать в Иерусалиме. Она нашла своё место в жизни. Зато круг друзей у неё – от Магнитки до самых дальних стран. И – безграничное доверие земляков как к профессионалу, которого

в лицо и которому препоручают своё здоровье. И даже полагаются в выборе, к лицу ли серьги. Зубной фее всё по плечу ☺



ФОТО: ВИКТОРИЯ ГРИММОВА

➤ Существуют тысячи болезней, но здоровье бывает только одно. Карл Берне