

КОНГРЕСС

«Белые ночи»

В Санкт-Петербурге состоялся XX Международный офтальмологический конгресс «Белые ночи», на который были приглашены представители Магнитки.

На юбилейной встрече побывали заведующая офтальмологическим отделением медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» Елена Григорьева, врачи-офтальмологи стационара Татьяна Адамова и Ирина Сайфуллина. В пленарных заседаниях по актуальным проблемам участвовали более полутора тысяч лучших специалистов из России, стран СНГ и Европы. Большое внимание уделено новейшим достижениям в области диагностики и лечения глаукомы, хирургического лечения катаракты, нейроофтальмологии, лечения воспалительных и дистрофических заболеваний роговицы и конъюнктивы, медикаментозного и хирургического лечения сосудистых заболеваний сетчатки и хориоидеи, лечения патологии орбиты, рефракции, очковой и контактной коррекции, рефракционной хирургии и другим актуальным вопросам современной медицины глаз. На заседании профильной комиссии Минздрава РФ обсуждались вопросы об организации оказания медицинской помощи при трансплантации донорских тканей человека в офтальмологии, о клинических рекомендациях по офтальмологии, о региональных проблемах оказания медицинской помощи населению при заболеваниях органа зрения. В тематических симпозиумах, посвященных современным методам хирургического лечения различных заболеваний глаз, выступили ведущие офтальмологи страны.

По словам магнитогорцев, конгресс получился интересным, а новый опыт будет полезен для оперирующих докторов.

ОБУЧЕНИЕ

Специалисты урологического отделения медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК» продолжают совершенствовать знания в области выполнения сложных лапароскопических операций в соответствии с последними тенденциями мировой медицины.

Врач-уролог медсанчасти, член Европейской ассоциации урологов Дмитрий Панченко (на фото) принял участие в интенсивном курсе по лапароскопической и роботической хирургии, организованном на базе European Institute of TeleSurgery – Европейского института телехирургии во французском городе Страсбург. Сегодня это самая большая площадка в Европе для проведения учебных и практических курсов в малоинвазивной хирургии, созданная на базе Страсбургского университета, научно-исследовательского института против абдоминального рака, частных компаний, а также местных органов власти.

Более четырех тысяч хирургов приезжают в Страсбург ежегодно. К участию в тренингах привлекают более восьмисот хирургов ведущих крупных клиник со

По опыту Франции

всего мира. Современное урологическое отделение оснащено оборудованием высочайшего уровня и специализируется на робототехнической лазерной, мининвазивной эндоскопической и лапароскопической урологии.

Хирурги проводят операции в «режиме реального времени» лапароскопическими методами и с помощью роботизированной системы «Да Винчи», получившей свое название в честь великого художника и учёного эпохи Возрождения, который первым изобразил внутреннее строение человека.

– Кроме обучающих программ институт занимается научной деятельностью, разрабатывая новые методики, новые инструменты для наименее инвазивных методов в лечении хирургических заболеваний, – поделился впечатлениями Дмитрий Панченко. – Можно сказать, будущее медицины создается здесь. Безусловно, полученные знания вполне применимы и в нашей повседневной практике.



СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА | Не всё, что мы едим, действительно нужно и ценно для организма

«Щи да каша – пища наша»



необходимых пищевых веществах, которых насчитывается более шестисот! Чтобы получить их в полном объеме, рацион должен содержать примерно тридцать два наименования различных продуктов питания. Обязательные среди них – хлеб, мясо, рыба, молоко, овощи, фрукты, зелень, крупы, растительные масла.

– Экономия времени на приготовлении пищи или походах в столовые на работе, многие предпочитают фастфуд. Насколько вреден такой обед?

– Питание на западный манер, к сожалению, стало нормой и среди россиян. Всевозможные гамбургеры, картофель фри – прямой путь к плохому самочувствию. В «быстрой пище» обилие жира и углеводов, а значит, и лишних калорий. При этом пользы абсолютно никакой: это пустая для организма еда преобразуется в лишний жир, который откладывается на теле, и, кроме эстетического аспекта, создаёт трудности с пищеварением, неприятные ощущения: вздутие, тяжесть в животе – в фастфуде большое содержание «плохого» холестерина, который формирует атеросклеротические бляшки и болезни сердечно-сосудистой системы. А, скажем, масло, используемое по многу раз! Кому нужен пирожок с начинкой из канцерогенов и токсинов, которые вызывают злокачественные опухоли желудка и кишечника?

– А каково мнение диетологов о пище быстрого приготовления в домашних условиях – есть такие продукты, которые достаточно просто залить кипятком...

– Конечно, легче всего заварить горячей водой лапшу или картофельное пюре, которые, к сожалению, тоже имеют спрос. Эта еда по принципу «угодим всем»: со вкусом говядины, грибов, креветок, курицы... и стоит дешево, и вроде бы вызывает аппетит. На самом деле – это самообман. Нет в этих продуктах ни мяса, ни грибов – сплошные ароматизаторы. Ноль питательных веществ, а ведь без них организм не может нормально функционировать. Никакие пакетики с лапшой или картофельным пюре не заменят белков, жиров, медленных углеводов, которые мы получаем из натурального мяса, овощей, зерновых культур. Похорошему, производители сами должны предупреждать о вреде фастфуда и пищи быстрого приготовления, ведь они так же пагубны для здоровья, как алкоголь или табак.

– Дина Борисовна, расскажите о правилах рационального питания.

– Нужно запомнить три принципа питания, которые лежат в основе его рациональности: умеренность, разнообразие и режим приема пищи. Если

человек кушает два раза в день, он чрезмерно нагружает свой пищеварительный тракт. Ученые доказали: семьдесят процентов нашего здоровья зависят от особенностей питания, и лишь тридцать процентов в равных долях – от медицинских обследований с лечением и от генетической предрасположенности. Для нормальной жизнедеятельности необходим четырехразовый прием пищи в течение суток. Интервал между приемами не должен превышать четыре-пять часов. В течение рабочего дня нужно получить до шестидесяти процентов суточной калорийности рациона. Поэтому до смены и в рабочее время необходимо полноценное горячее питание с завтраком и обедом, за которыми организм насыщается белками, витаминами и микроэлементами. Особенно велика потребность работников тяжелого физического труда в продуктах, содержащих животный белок. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, восприимчивость к простудам.

На семьдесят процентов здоровье зависит от питания и лишь на тридцать – от медицины и генетических факторов

Кстати, запомните, что холодное мясо плохо усваивается, так как содержит тугоплавкие жиры, которые расщепляются лишь при температуре 38–40 градусов. При низкой температуре жиры способствуют набору веса. К тому же, «холодное питание» является причиной возникновения проблем с желудком, в том числе изжоги. Горячая пища переваривается легче и основательно, что позволяет усвоить не только порцию калорий, но и тщательно расщепить белки на аминокислоты, усвоить все полезные микроэлементы и витамины, содержащиеся в продуктах. Так что вывод напрашивается сам собой: визит в столовую, горячее питание должны стать первой необходимостью. Даже небольшая тарелка горячего супа заменяет поднос бутербродов.

Но диетологи, разумеется, за сбалансированное питание. Если это обед, то в первую очередь выбирать следует суп, гарнир с мясом, котлетой или морепродуктами, салат, компот или морс. Это верный и нехитрый набор основных продуктов – в нём есть и овощи, и белок, и крупы, и фрукты, к которому мы привыкли ещё со времен советского общепита. Не надо экономить на своём здоровье – сведите к минимуму «западную модель питания» и вспомните, чем вас кормили в детстве. Ведь это полезно детям – не вредно и взрослым. Вспомните яркую фразу из народного устного творчества: «Щи да каша – пища наша». Супы и каши – основа российской культуры питания. Не зря испокон веков эти простые блюда были главными на столе, значит, они полезнее нашему организму. К тому же, натуральная еда, профессионально или просто с душой приготовленная, это всегда вкусно! ☺

КОНКУРС

Билет в страну «Здоровье»

В медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК» подвели итоги конкурса информационно-профилактических материалов «Своевременная профилактика – билет в здоровую жизнь».

Семь поликлинических подразделений медсанчасти представили тематические брошюры, посвященные профилактике и лечению хронических неинфекционных заболеваний, проблемам всеобщей диспансеризации взрослого населения, пользе здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Медики из третьего терапевтического отделения поликлиники № 2 рассказали в стихах о важности всеобщей диспансеризации. Физioterапевтическое отделение выступило с докладом о влиянии музыки и пения на процесс выздоровления. Хирурги подготовили красочный доклад «Берегите суставы». Нестандартно подошли к конкурсу в кардиологической поликлинике – продемонстрировали анимационный фильм о здоровом и больном сердце. Массу откликов вызвала современная презентация своевременной профилактики, подготовленная диагностическим центром. В поликлинике № 1 подчитали экономическую выгоду при отказе от курения. Студенческая поликлиника подготовила бюллетень «Здоровая молодежь – основа нации». О пользе йода, меда и физических упражнений рассказали старшие фельдшеры здравпунктов.

Жюри долго совещалось и решило не выявлять победителей – каждое подразделение получило призовую номинацию. Председатель жюри – заведующая поликлиникой № 2 Ольга Сагитова – отметила высокий уровень подготовки всех участников. По её словам, такие конкурсы нужны специалистам: расширяется кругозор, есть возможность поделиться опытом и взять лучшее из практики коллег, а это в итоге ведёт к совершенствованию технологий профилактики хронических неинфекционных заболеваний и популяризации здорового образа жизни.

ТЕХНОЛОГИЯ

Зубная рассада

Похоже, скоро наступят времена, когда зубные врачи просто исчезнут. Многие люди избавятся от необходимости терпеть болезненные процедуры и ставить на свои поврежденные зубы пломбы. На днях стало известно, что исследователи из Гарварда нашли способ регенерировать зубную ткань.

Конечно, пока эта технология ещё не вышла из стадии экспериментов. Однако последние открытия обнадёживают. При помощи малоомощного лазерного луча специалистам удалось активировать зубные стволовые клетки. В результате они смогли побудить их сформировать дентин – твёрдую костоподобную ткань. Именно она находится под эмалью зуба и составляет большую часть его массы.

Ранее подобного не мог добиться никто. Более того, учёные уверены, что в случае дальнейшего развития технологии они научатся быстро проводить и другие регенеративные процедуры. Проще говоря, любой врач будет лечить таким способом раны и срывать кости. Настоящая фантастика. Такая технология представляет огромный шаг вперёд в изучении стволовых клеток. По существующим методикам сначала необходимо отделить клети от тела и вырастить их в новые ткани в лабораторных условиях. Только затем их можно вернуть обратно в тело пациента. Всё это занимает много времени и усилий. К тому же существует множество законодательных ограничений. Новый метод, основанный на использовании лазера, лишён подобных недостатков.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Поручить с фантазией

Пятый год подряд благодаря поддержке ОАО «ММК» и городского благотворительного общественного фонда «Металлург» Дмитрий Прокофьев приезжает в дом отдыха «Берёзки» на Банном.

Магнитогорцы знают инвалида-колясочника как организатора концертов, а близкие ещё и как человека, не боящегося экспериментов. Вот и в этом сезоне Дмитрий покатался на подъёмнике, освоил водный велосипед, поехал на детских картах. Да, просто поехал: управлять даже небольшой машиной Дмитрию сложно, но, чтобы опутить вкус гонки, достаточно доли фантазии и возможности подержаться за руль. Отдых и развлечения удалось совместить с лечебными процедурами. Сопровождающим у Дмитрия был давний друг – чемпион России по настольному теннису среди инвалидов Никита Осадчев. А добраться туда и обратно помогли брат Александр и ещё один давний друг и солист организующих Дмитрием концертов Артём Губернских.

– Увлекаюсь себя отдохнувшим перед моим семнадцатым концертным сезоном, – подытоживает Дмитрий. – Очень благодарен комбинату и благотворительному фонду «Металлург».

ОПРОС

42 процента россиян считают, что придерживаются здорового питания, выяснил фонд «Общественное мнение». 46 процентов признались, что чаще едят вредную пищу, остальные затруднились с ответом. Подтвердилось также, что, чем старше человек, тем больше внимания он уделяет качеству еды и напитков.

Под здоровым питанием жители страны чаще имеют в виду овощи и фрукты, которые они вырастили на собственных дачах и садовых участках. Шесть процентов людей обращают внимание на состав продуктов в магазинах, выбирая товары, на упаковках которых указано меньше химических добавок и консервантов. За количеством витаминов следят только два процента опрошенных. Причём большинство старается получить их из овощей и фруктов, и лишь единицы верят в БАДы.

Что едят россияне

Сидят на диете или просто ограничивают себя в еде всего пятеро человек из ста. Некоторые стараются избегать чипсов, газировки и прочих продуктов, которые традиционно считаются вредными, отказываются от фаст-фуда и полуфабрикатов и отдают предпочтение домашней еде. Каждый сотый заявил, что ест все, что ему захочется, и даже не пытается контролировать свой рацион.

Россияне, которые не считают свой рацион здоровым, обычно жалуются на то, что не могут найти качественные продукты на прилавках магазинов. Каждый десятый заявил, что здоровое питание слишком

затратное, и он не может себе этого позволить. Шестеро человек из ста перекусывают на бегу чем придётся, потому что у них нет времени на полноценные обеды и ужины. Лишь некоторые признались, что им не хватает силы воли, чтобы ограничивать себя во вредных и вкусных продуктах.

В целом, больше половины опрошенных недовольны тем, что их окружающие уделяют слишком мало внимания качеству своего рациона. Некоторые респонденты сообщили, что они и их близкие просто не разбираются в том, как и когда стоит есть.

«Холодное питание» является причиной возникновения проблем с желудком