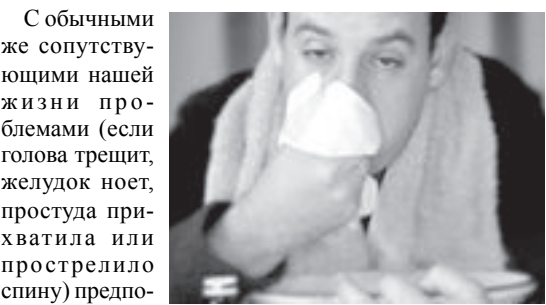




ВОПРОС РЕБРОМ

С каждым чихом к врачу?

По данным ВОЗ, больше 68 процентов россиян не ходят по врачам. Либо обращаются за медпомощью, только когда совсем худо стало.



С обычными же сопутствующими нашей жизни проблемами (если голова трещит, желудок ноет, простуда прихватила или прострелило спину) предпочитают справляться самостоятельно. При помощи безрецептурных лекарств и средств народной медицины.

Некоторые эксперты уверяют: самолечение – это зло и надо вообще всю медицинскую рекламу запретить. Мол, главные по таблеточкам только врачи, для остальных же «священное знание», чем снять боль, скажем, с похмелья, должно оставаться тайной. Но помилуйте, возражают другие, в реальной-то жизни с каждым чихом по врачам не набегаешься, да и неразумно это. Вроде как в XXI веке живем, и человек должен знать элементарные вещи о своем здоровье и средствах первой помощи.

Кстати, ВОЗ уже много лет проводит концепцию «осознанного контролируемого самолечения», в которой говорится, что «человек имеет право на получение исчерпывающей информации относительно рекомендуемого порядка действий по самолечению – при небольших и несистематических нарушениях здоровья и самочувствия». А недавно два профессора медицины из Германии – Фриц Беске и Клаус Йорк – написали интересную книжку о проблемах самолечения и сформулировали основные его разумные принципы. «От 60 до 80 процентов всех легких недомоганий не требуют врачебного вмешательства. Они либо проходят сами, либо излечиваются домашними средствами. Это нормально для людей цивилизованных, которые сознательно подходят к проблемам своего здоровья», – рассуждают авторы.

Семь принципов разумного самолечения

Как добиться того, чтобы самолечение не принесло вреда?

1. Нужно постараться понять причину недомогания (что с вами было накануне: переели, перепили, посидели на холодном?). В 90 процентах случаев симптомы заболеваний, связанных с напряжением, охлаждением, заражением воздушно-капельным путем, проявляются на первые-вторые сутки.
2. Не используйте «любимое» лекарство на всякий случай при любых недомоганиях.
3. Не принимайте несколько лекарств сразу или подряд. Ведь они действуют не только на болячку, но и друг на друга. А в этих взаимодействиях может разобратся только медик.
4. Не пейте лекарства в максимальной дозировке. Если лечитесь сами, начинайте с малых рекомендуемых доз. Прочитайте в инструкции, через сколько часов можно повторить прием.
5. Самолечение должно быть недолгим. Если через день-два улучшения нет, надо к специалисту. Если в процессе самолечения возникают новые симптомы, сразу его прекращайте.
6. Если у вас вдруг возникла никогда прежде не случавшаяся проблема со здоровьем, лекарства самостоятельно лучше не пить. Даже «простые» обезболивающие и противовоспалительные могут смазать картину болезни.
7. Никакой самостоятельности, срочно к врачу при: потере или помутнении сознания, параличе отдельных частей тела, впервые случившихся перебоях в работе сердца (аритмии), острой боли в груди или животе, при беременности (нужно хотя бы посоветоваться с гинекологом по телефону).

ДИАГНОЗ | Прогресс и комфорт не спасают от болезней

Диабет: жизнь без запретов

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

Ежегодно 14 ноября отмечают Всемирный день борьбы с диабетом. Дата выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

Глюкоза, то есть сахар, дает нам энергию. Попасть в клетку глюкозе помогает инсулин – гормон, который вырабатывает поджелудочная железа. Если инсулина нет, мало или клетки плохо его усваивают, сахар остается высоким в крови, а сам организм при этом энергетически голодает.

О диабете и связанных с ним проблемах рассказывает врач-эндокринолог медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Виктория Александрова:

– Сахарный диабет – хроническое нарушение обмена веществ – углеводного, жирового, белкового, когда организм не в состоянии усвоить простой сахар – глюкозу. При диабете происходит быстрое развитие системного атеросклероза сосудов: головного мозга, сердца, конечностей, брюшного отдела аорты. Страдает весь организм, что ведет к ухудшению качества и уменьшению продолжительности жизни. Страшен не сам диабет, а его осложнения.

– В чем отличие болезни у разных людей?

– По сути, у каждого больного – свой вид сахарного диабета: у кого-то нет инсулина или его мало, у кого-то он не может усвоиться в клетках. По классификации существует четыре вида диабета. Первый тип чаще развивается в детстве или молодости, когда поджелудочная прекращает выработку инсулина и требуется заместительная инсулинотерапия. Если не колоть инсулин, средняя продолжительность жизни составит 15–18 месяцев. Это тот диабет, при котором в ста процентах случаев погибли от диабетической комы до 1922 года, с которого и начали применять инсулин. Сегодня смерть от комы – это ЧП на всю страну. От комы перестали умирать, но наступила эра осложнений диабета.

Второй тип – основной, от него страдают около десяти процентов взрослого населения. Для него характерны начало в 55–65 лет, избыточный вес, проявления атеросклероза: гипертония, ИБС. Высокий сахар в крови часто выявляют случайно при сдаче анализов для обследования, после ОРЗ, для выдачи той же справки в санаторий.

Третий тип позиционируется как вторичный диабет на фоне алкоголизма или тяжелых панкреатитов, развивается у людей с болезнями поджелудочной железы. И в отдельную группу выделен диабет беременных: это – реакция организма на плод, а повышенный сахар крови, как правило, проходит после родов, и женщина не нуждается в помощи эндокринолога.

– Почему с каждым годом больных становится все больше?

– Сахарный диабет – актуальная проблема. Его рост связан с тем, что увеличилась продолжительность жизни и люди доживают до своего диабета. Изменился образ жизни – питание на бегу, низкая физическая активность, много стрессов. Если раньше человек двигался больше, физически работал – дома вынужден был дрова рубить, теперь мы живем в более комфортных условиях. У людей больше свободного времени на вредные привычки, они стали меньше двигаться, есть калорийную пищу, и с увеличением продолжительности жизни это приводит к тому, что число больных с нарушением обмена веществ растет. После 65–70 лет диабетом второго типа страдают 10–15 процентов – каждый десятый, пятнадцатый пожилой человек. А общее количество больных исчисляется миллионами.

– Существует ли адекватное лечение?

– Принципы лечения едины: регулировать питание, физическую активность, принимать препараты, чтобы



ФОТО: ДМИТРИ РУДНЕВ

нормализовать сахар в крови и контролировать обмен веществ, уровень плохого и хорошего холестерина, давление. Когда мы говорим о компенсации диабета, то рассматриваем все факторы риска и стараемся отрегулировать нарушения обмена в комплексе. Причем чаще всего диабет второго типа начинают лечить с препаратов группы метформина, которые не столько сахар снижают, сколько контролируют аппетит и вес.

– Есть фраза: болеть диабетом – все равно, что вести машину по оживленной трассе, надо знать правила движения. Можно ли при этом избежать осложнений?

– Конечно, если человек контролирует свое состояние. Диабет не болезнь, а образ жизни: чтобы увеличить затраты энергии и снизить ее потребление,

нужны дозированная физическая активность, здоровое питание, прием препаратов по назначению врача. Важно контролировать стресс: при волнении в кровь выбрасывается адреналин – контринсулярный гормон мешает усвоить глюкозу. Добиваясь маленьких побед в виде снижения сахара, давления или холестерина, мы движемся к главной

конечной цели – увеличение продолжительности и улучшение качества жизни. При этом комплекс мер не такой уж сложный. Та же зарядка, не фаст-фуды и перекусы бутербродом с колбасой, а кашка, супчик, нежирное отварное или тушеное мясо, рыба и овощи. За прием пищи – не больше двух кусков хлеба, а не как привыкли – полбулки, да еще с горой картошки впридачу. За день надо получить с пищей 2–2,5 тысячи килокалорий. Контролируя себя, человек останется бодрым, активным, с ясной головой, будет жить долго и счастливо. Никаких сверхъестественных усилий от него не требуется.

– А помогают ли травы в лечении?

– Фитотерапия тоже важна. Если нет аллергии, назначаем противодиабетические сборы и чаи – эффективные и вкусные. Более того, в сборы входят элеутерококк, шиповник, растения для повышения настроения, улучшения общего самочувствия, травы с желчегонным действием.

– А чего категорически нельзя?

– Быстро усваиваются и повышают сахар сладости, которые начинают всасываться изо рта, – конфеты,

мед, варенье. Но при лечении диабета мы стараемся не ставить запретов. Если не соблюдать правила, употреблять сахар, за день ничего не проявится – но осложнения будут развиваться, просто наказание отсрочено. Если человек напуган, знает, что ему нельзя, но иногда нарушает диету, у него нарастает чувство вины, а это тоже стресс. Поэтому мы не говорим «нельзя», а говорим «нежелательно». Человек сам должен прийти к пониманию: сахар вредит, может порвать сосуд, вызвать инсульт или инфаркт. Нужно четко себе сформулировать: я отказываюсь от сахара, чтобы сохранить свою жизнь. Еда, особенно с возрастом, – это то, от чего человек несколько раз в день может получить удовольствие. И ставя жесткие ограничения, мы ни к чему хорошему не придем. Поэтому говорим о диете и нежелательных продуктах, но полностью отказываться от сладкого вкуса не рекомендуем. Вместо обычных сладостей можно кушать те, которые продают в отделах диетпитания, аптеках: шоколадные конфеты и карамель, печенье, джемы, тортики на заменителях сахара – сегодня их огромное разнообразие. В любой аптеке есть заменители сахара для тех, кто привык пить сладкий кофе или чай. Это полезней, и не будет чувства вины, которое неизбежно при нарушении диеты.

– Кто ответственнее относится к себе – мужчины или женщины?

– Все зависит от характера человека. Как в обществе в целом, 25 процентов людей – с активной жизненной позицией – сами за себя отвечают. Еще 25 – те, кому вообще ничего не надо. А 50 процентов пациентов – это середина-наполовину, напомнил – сделали. Важно, чтобы между врачом и пациентом установился контакт, чтобы пациент хотел выполнять рекомендации врача. Наша задача – сориентировать человека. Диабет сам по себе не пройдет, он на всю оставшуюся жизнь. И надо собой заниматься каждый день – выбирать, что кушать, от чего отказаться, есть вовремя, 5–6 раз в день. Сложно менять привычки, особенно с возрастом. Если человек наедался вечером, много лежал на диване, а ему говорят – пойдй погуляй или четыре раза приготовь еду, это не сразу войдет в режим. Но если есть желание победить диабет, человек будет собой заниматься. И 75 процентов больных, как правило, не имеют тяжелых осложнений.

Здоровья всем вам и вашим близким! ☺

ПРОФИЛАКТИКА | Главное – вовремя отличить коварный вирус от простой простуды

И таблетка, и отвар...

МАРИЯ ТЕПЛОВА

С холодами растет риск простудиться или загрипповать. Специалисты уже прогнозируют сезонную волну гриппа, которая может продлиться несколько недель.

Различить и лечить

За комментариями мы обратились к заведующему лор-отделением медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Сергею Башмашину. Ему и его коллегам-оториноларингологам часто приходится сталкиваться с последствиями переохлаждений, простуд и вирусных инфекций.

– Острые респираторные вирусные инфекции в редких случаях вызывают осложнения и не могут сравниться по симптомам с гриппом, – рассказал Сергей Павлович. – Грипп приходит неожиданно, в считанные часы полностью захватывает организм: бывают резкое повышение температуры – иногда до 40,5 градуса, повышенная чувствительность к свету, ломота во всем теле, головные и мышечные боли. ОРВИ наступает постепенно, чаще начинается с утомляемости, насморка, через день проступает суховатый, а позднее – мокрый кашель. Чтобы избежать серьезных последствий, болезнь надо побеждать правильно. При гриппе – постельный режим, жаропонижающие и противовирусные препараты. Для ОРВИ – жаропонижающие, средства от кашля и для выведения мокроты, противовоспалительные, противоотечные,

сосудосуживающие препараты и солевые растворы для носа. В обоих случаях обязательно обильное питье, хорошее дополнение – препараты для повышения иммунитета, поливитамины и аскорбинка.

Инжир – не липа

Хотя доктора – приверженцы медикаментозного лечения, они не чураются народных средств. Как убить вирусы и микробы при гриппе? Смешать измельченный чеснок и лук в равных частях, положить их на тарелку и поставить в комнате.

Понижает температуру и улучшает самочувствие смесь клюквы и шиповника: для приготовления отвара клюквы взять на стакан ягод три стакана воды, для отвара шиповника – на стакан плодов литр воды. Оба отвара смешать, взять половину, добавить чайную ложку меда, выпить теплым и укрыться одеялом.

Хорошее потогонное средство – столовую ложку липового цвета залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить и пить вприкуску с малиновым вареньем. Облегчить дыхание и уменьшить кашель поможет измельченная мякоть ломтика лимона, смешанная с двумя чайными ложками сахара – ешьте, запивая теплым чаем. Чтобы уменьшить воспаление слизистой при ОРВИ, столовую ложку полыни залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, затем стакан настоя смешать с двумя литрами воды, применять для ножных ванночек – они воздействуют на биологические точки.

– Лечение начинать с медикаментов,



которые пропишет врач. Для большего эффекта хороши народные средства. Можно уменьшить боли в глотке, если 3–4 раза в день полоскать горло теплым настоем: по столовой ложке ромашки, календулы, шалфея залить тремя стаканами кипятка на тридцать минут, затем процедить, – подытоживает Сергей Башмашин. – Чтобы уменьшить першение в горле и улучшить отхаркивание, возьмите по столовой ложке мать-и-мачехи и фиалки, залейте их двумя стаканами кипятка, варите минут десять, процедите, на стакан отвара добавьте чайную ложку пищевой соды, немного остудите – полоскать горло теплым настоем. Природа позаботилась и об антисептике, помогающем уменьшить кашель и

осиплость голоса: компот из сушеных яблок и инжира надо пить теплым, 2–3 раза в день, маленькими глотками.

Эхинацея и панацея

В профилактике гриппа и простуд хороша эхинацея – усиливает естественные защитные силы организма, предотвращает размножение микроорганизмов, способствует уничтожению болезнетворных бактерий. В аптеках ее продают в виде таблеток, капель, настроек, сухого сбора.

Чтобы избежать гриппа и ОРВИ, врачи советуют кушать цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций в этих продуктах предупреждают простуды и облегча-

ют лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко – оно затягивает лечение.

– Для профилактики ангины утром и вечером хорошо съедать по половинке грейпфрута: содержащиеся там дубильные вещества создают защитную пленку на слизистой, – поясняет Сергей Башмашин. – Ноги берегите от переохлаждения и сырости.

Если промочили – пропарьте в горчичной ванночке: на литр воды две столовые ложки порошка горчицы. После высушите ноги полотенцем и наденьте шерстяные носки. Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта – это защищает слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов. Каждый день промывайте нос с помощью «Долфина». Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом – это поможет укрепить слизистую носоглотки. В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, возьмите с собой носовой платочек, смоченный слабым раствором марганцовки. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот – это предотвратит попадание инфекций в организм. Не забывайте: любое вирусное заболевание, перенесенное на ногах, может аукнуться в будущем. При первых признаках обращайтесь к врачу, сдайте анализы, получите рекомендации. Самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям. Цените себя и будьте здоровы! ☺