

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЭТО И ЕСТЬ СЧАСТЬЕ

Человеческий организм — инструмент тонкий, требует осторожного и бережного к себе отношения. «Перекося» в организации питания, отдыха, эмоциональные перегрузки могут нанести непоправимый вред здоровью.

Об этом — в материале врача-эндокринолога объединенной медсанчасти Ю. В. ПОЛЕШИКИНА.

Если говорить образно, все дороги к здоровью человека идут через щитовидную железу. Она расположена на передней поверхности шеи и по форме напоминает подкову. Весит этот важнейший из органов всего 20-40 граммов.

Йод — самый необходимый для здорового функционирования щитовидной железы элемент: именно из него клетки «щитовидки» вырабатывают собственные гормоны, которые обеспечивают нам бодрость, острый ум и физическое совершенство. Сегодня дефицит йода угрожает каждому второму жителю России тем, что может повлечь тяжелейшие формы заболеваний — от зоба до кретинизма (умственной отсталости).

На все неблагоприятные факторы организм реагирует моментально: развивается либо гипотиреоз, когда из-за снижения функций щитовидной железы вырабатывается слишком мало собственных гормо-

нов, либо гипертиреоз — повышение функции щитовидной железы. И то и другое пагубно. При гипотиреозе все обменные процессы замедлены, человек полнеет, выглядит вялым, безучастным. Любое усилие вызывает усталость, кожа становится сухой, волосы ломкими, сердце не спешит перегонять кровь. Страдающего гипертиреозом видно невооруженным глазом: нервный, раздражительный, суетливый, с «выпученными» глазами, постоянно что-то жующий, и тем не менее худой.

Нашему организму требуется 150-200 микрограммов йода в день. В России есть несколько зон, для которых характерна природная (эндемичная) недостаточность йода. К сожалению, это относится и к уральскому региону, где мы с вами живем. Обеспокоенные этим обстоятельством медики стремятся привлечь внимание населения на серьезность проблемы.

Что же не любит щитовидная железа? Она не терпит крайностей: 200 мкг йода в день — и не более. Избыток йодидов у тех, кто питается исключительно морской пищей, приводит к такому виду зоба, как аутоиммунный тиреоидит. Таким образом щитовидная железа «защищается» от излишков йода.

Щитовидная железа страдает, когда вы отказываете себе в белковых продуктах: мясе, молоке, бобовых, картофеле и «налегаете» на редис, капусту, репу, редьку, другие крестоцветные. Эти перекосы в питании могут привести к развитию зоба.

А вот рекомендации для работни-

ков «вредных» производств. На щитовидную железу отрицательно влияет как избыток, так и дефицит кобальта, марганца, кальция, стронция. Ртуть, мышьяк и сурьма также вызывают нарушения в деятельности щитовидной железы.

Щитовидная железа — «дама капризная», остерігающаяся любой инфекции, которая чаще всего поселяется в ослабленном организме и, разгуливая по сосудам, может «заглянуть» к «щитовидке», вызвав ее воспаление — тиреоидит. Особенно осенью и зимой. Причем женщины болеют в четыре раза чаще, чем мужчины. Самый опасный возраст — 30-40 лет.

Летом другая напасть — солнце. Мощное излучение способно спровоцировать развитие рака щитовидной железы, хронического аутоиммунного тиреоидита или диффузного токсического зоба. Прежде чем отправляться на юг, где солнце особенно жгучее, не вредно показаться эндокринологу. Еще в древности народы Китая и Южной Америки знали о пользе морских продуктов, богатых йодом. Отдавайте предпочтение блюдам из морской капусты, прочих «даров Нептуна». Йод содержится также в хурме, грецких орехах. Старайтесь приправлять пищу только йодированной солью.

Для здоровья «эндемической железы» полезно проводить отпуск в атмосфере, содержащей йод: в Крыму, на Рижском взморье, где воздух густо насыщен соединениями этого микроэлемента. Как известно, у коренных жителей благо-

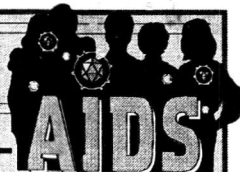
словенного Крымского побережья эндемический зоб не наблюдается вообще. Отправляйтесь в такие места не меньше, чем на месяц, чтобы организм успел адаптироваться. Вместе с тем следует знать, что больным, страдающим аутоиммунным тиреоидитом и токсическим зобом, контакт с йодом противопоказан. Им полезнее провести отпуск в родных краях.

Полезно устраивать морские купания в собственной ванне, добавив минеральную соль Мертвого моря с высоким содержанием магния, калия, кальция, брома, йода. Ее целебные свойства известны еще со времен египетской царицы Клеопатры. Больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует взять разрешение на эту процедуру у лечащего врача. Благоприятны ванны с экстрактами морской капусты, хвои. Но, опять же, больным аутоиммунным тиреоидитом и токсическим зобом данные процедуры противопоказаны.

Щитовидная железа «обогащает» поливитамины, особенно зимой и весной — в самое авитаминозное время. Принимайте «Олиговит», «Юникап».

И последний совет: каждому из нас надо взять за правило обращаться к специалисту не менее двух раз в год. Особенно тем, кто живет в эндемической зоне. То есть, нам, магнитогорцам. Берегите щитовидную железу, так напоминающую по форме подкову, чтобы она и впредь принесла нам здоровье, а значит — счастье.

БОЛЕЗНИ ВЕКА



СПИД — угроза для жизни

По данным городского Центра медицинской профилактики, в Магнитке зарегистрировано 217 случаев ВИЧ-инфекции. Смертельно опасное заболевание стремительно прогрессирует: в прошлом году было выявлено 50 случаев вновь инфицированных, за шесть месяцев этого года — уже 53. Проблема для нашего небольшого города серьезная, если не сказать угрожающая. И пока мировая наука еще не изобрела эффективного лекарства для излечения СПИДа, остается единственный выход — остановить распространение инфекции.

Чтобы противостоять «болезни века», магнитогорские медики в качестве профилактических мер проводят лекции и беседы в учебных заведениях города, предлагают рекомендации через средства массовой информации. Однако и титанических усилий врачей будет недостаточно, если мы, горожане, не навалимся на общую беду всем миром.

Интересные идеи предложили молодые магнитогорцы, руководители объединения «Партнер» Магнитогорского Дома кино, братья Старковы. Возглавляемая ими организация закупила в Москве три 10-минутных фильма: «Без права на ошибку», «Вас беспокоит центр профилактики СПИДа» и «Вольная птица», посвященные проблемам СПИДа. Документально-художественные журналы будут демонстрироваться перед сеансами художественных фильмов, обращены они в первую очередь к молодой аудитории. 17 июля состоялась их премьера. Перед демонстрацией с небольшой лекцией перед зрителями выступила врач-инфекционист объединенной медсанчасти АГ и ОАО «ММК» В. А. Трофименко.

Н. БАРИНОВА.

БЛАГОДАРНОСТЬ

СПАСИБО ЗА ЛЕЧЕНИЕ

В редакцию газеты «Магнитогорский металл» обратились отдыхающие первого заезда санатория-профилактория «Южный»: они выражают благодарность директору по персоналу и социальным программам ОАО «ММК» А. Л. Матрину, председателю профсоюзного комитета ОАО «ММК» В. З. Ближнему, главному врачу «Южного» Н. И. Славиной, всему медицинскому персоналу санатория-профилактория, воспитателям, библиотекарям, хозяйственникам за прекрасную организацию лечебного процесса и детского досуга.

«За время отдыха в санатории-профилактории «Южный», — говорится в письме, — наши дети не только поправили свое здоровье, но и узнали много нового, стали участниками интересных мероприятий, которые расширили их кругозор и помогли им раскрыть свои таланты. Вместе с детьми и мы участвовали в спортивных состязаниях, организованных инструкторами лечебной физкультуры, а также в конкурсах и викторинах, которые проходили в библиотеке и в детской комнате.

Особую благодарность хочется выразить медикам за чуткое отношение к пациентам и за квалифицированную медицинскую помощь.

Прекрасно было организовано питание. Хотелось отметить качество блюд, разнообразие меню, постоянное наличие а рации овощей и фруктов.

Чистота и уют в комнатах и залах способствовали приятному отдыху и хорошему настроению.

Огромное материнское спасибо за заботу о нашем здоровье и здоровье наших детей, за терпеливое к ним отношение.

Низкий вам поклон!

Р. КАРТАШОВА (ЗАО «РМК»),
С. ЧИРКОВА (ПСС),
П. ЩЕРБИНИНА (ЦТЛ ЗАО «МАРС»)
и еще тридцать подписей».

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ



Собираясь в дальний путь, про аптечку НЕ ЗАБУДЬ

Лето предоставляет бесценную возможность восстановить силы, растраченные организмом за зиму. Но как обидно бывает, если во время отдыха за городом или в турпоходе хорошее настроение омрачает полученная по оплошности травма. Очень важно в этом случае уметь правильно оказать первую доврачебную помощь. Вот несколько советов на этот счет.

Вы поранились, течет кровь, а под рукой ни дезинфицирующих средств, ни перевязочных материалов. Что делать? Не паниковать! Нужно последовательно выполнять следующие действия: остановите кровь, соорудив импровизированный жгут из подручного материала — рубашки, полотенца. Остановив кровотечение, промойте рану водой. Можно намылить полотенце мылом и протереть края, а потом и саму рану. Наложите давящую повязку, используя любую сухую одежду.

Существует мнение, будто рану необходимо полить спиртовой настойкой йода, одеколоном и тому подобным. Не делайте этого без врача — вы можете обжечь рану, что замедлит ее заживление. При очень большой ране на ноге или туловище велика вероятность повторного кровотечения. Чтобы этого не случилось, важно обездвижить поврежденную конечность. А затем немедленно отправить пострадавшего в медицинский пункт, где сделают противостолбнячный укол. Если вам раньше делали укол от столбняка, постарайтесь вспомнить, когда это было — хотя бы примерную дату. В этом случае схема прививки будет другой.

Как правильно наложить жгут? Если кровь темная и течет равномерно, как из крана, что бывает при венозном кровотечении, сантиметром на пять ниже раны накладывают жгут или давящую повязку на рану. А если кровь алая, выходит пульсирующими толчками или даже бьет фонтанчиком — это артериальное кровотечение. Жгут в таком случае надо накладывать выше раны. Например, артериальное кровотечение из раны на голени можно остановить, станув жгутом бедро над коленом — только в этом месте артерия поддается сжатию.

Запомните! Жгут держать не более 2-х часов. Иначе начнется процесс омертвения тканей.

И последний совет. Если вы собираетесь в турпоход или просто на отдых за город, не забудьте взять в дорогу аптечку со всеми необходимыми лекарствами и перевязочными материалами. Следует отдать предпочтение стерильным салфеткам и бинтам. Их можно применять при любых ранениях. Рекомендуется обработать рану перекисью водорода — образующаяся пена хорошо очищает и способствует остановке кровотечения.

Без сомнения в аптечке должен быть анальгин. Если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, возьмите в дорогу лекарства, которыми вы обычно пользуетесь.

Ваша аптечка собрана, и тогда — в путь. Счастливого вам отдыха!

Ю. ХАРЛАМОВ,
хирург объединенной медсанчасти.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

От чего бывает БЕСПЛОДИЕ

Избравшие профессию врача-гинеколога, акушера считают ее, пожалуй, одной из важнейших — ведь это они первыми определяют зарождение новой жизни, способствуют появлению на свет малышей. И кому, как не им, приходится испытывать сострадание, констатируя страшный диагноз: женщина не может стать матерью.

Чтобы предотвратить женщин от непоправимых последствий пренебрежительного отношения к своему здоровью, свои рекомендации дает акушер-гинеколог объединенной медсанчасти Светлана Евгеньевна ИВАНОВА.

В повседневной работе врача-гинеколога бывают и счастливые, и печальные моменты. Часто к нам приходят женщины, страстно мечтающие о ребенке, но лишенные способности родить. А виной всему — тяжелые заболевания, вызывающие бесплодие и другие нарушения. Как правило, это последствия отклонений в физическом и половом развитии, искусственного аборта, перенесенных воспалительных и венерических заболеваний.

Жизнь женщины складывается из закономерно сменяющих друг друга временных биологически обусловленных периодов: детства, полового созревания, детородного и климактерического возрастов. Созревание организма продолжается до 20 лет, а в некоторых случаях и дольше. Возраст физической и социальной зрелости является наиболее подходящим для создания семьи и рождения детей. Половая жизнь и особенно беременность в более ранние сроки, как правило, оказывают неблагоприятное влияние и на здоровье матери, и на состояние ребенка. Ранние браки ослабляют организм девушек и юношей, отрицательно сказываются на их психическом и физическом развитии.

Давайте рассмотрим причины, вызывающие бесплодие женщин. Большинство причин связано с состоянием внутритрудовой среды девочки, девушки, женщины. Среди них первое место отводится воспалительным заболеваниям женских половых органов, встречающимся даже с момента рождения девочки. И все же чаще всего воспалительными заболева-

ниями женщины страдают в детородном возрасте — в 20-30 лет. Воспалительный процесс захватывает все отделы детородных органов, нарушая их анатомо-функциональное состояние.

Большую опасность таит в себе искусственное прерывание беременности, особенно первой. Бытует ошибочное мнение, что эта операция легка и безвредна. А ведь именно аборт, даже если он сделан врачом в медицинском учреждении, нередко служит причиной бесплодия. Операция, как правило, осложняется развитием острых воспалительных заболеваний, которые приводят к непроходимости маточных труб и бесплодию. Изменения воспалительного характера могут способствовать также возникновению внематочной беременности. У таких женщин чаще, чем обычно, происходят самопроизвольные выкидыши, преждевременные роды.

Особенно опасен внебольшинный, криминальный аборт, при котором вмешательство производится либо самой женщиной, либо людьми, не сведущими в медицине, часто в антисанитарных условиях. Такой аборт приводит к тяжелым заболеваниям, а иногда и к смерти женщины от большой кровопотери, сепсиса, гнойных воспалительных процессов в придатках матки и при ее ранении. Преступные аборты чреватые также повреждениями кишечника, мочевого пузыря и других органов. Даже в наши дни криминальный аборт является не столь редким явлением в клинической практике.

Аборты изнашивают организм женщины: теряется эластичность кожи, наблюдается преждевременное старение и седина, ранний климакс. Нередко после аборта у женщины понижается, а иногда и вовсе пропадает половое влечение.

А ведь существуют эффективные меры для предупреждения нежелательной беременности — современные противозачаточные средства. Аккуратное применение рекомендованных врачом контрацептивов дает прекрасные результаты, сохраняя здоровье женщины и гармонию супружеских отношений.

