



# Позвоночник-с, батенька!

Как бороться с болью — превозмогая ее или притупляя лекарствами?

По просьбе читателей «ММ» возвращается к теме реабилитации больных по методике Валентина Дикюля в медицинском реабилитационно-оздоровительном центре. Центр на проспекте Сиреневом, 38а, ждет открытия в ближайшие недели. О содержании методики и перспективах нового медицинского учреждения рассказывает его главный врач, специалист в области кинезотерапии Николай СТАХАНОВ.

— Николай Александрович, о малоизвестности современного горожанина и вытекающих отсюда неприятностях сказано столько, что этим уже никого не испугать. Неужели к методике Дикюля есть что добавить?

— Есть. Даже люди, занятые физической работой, страдают из-за атрофии мышц: у них загружена лишь ограниченная группа мускулов. А между тем мускулатура выполняет очень важную функцию: доставляет «питание» позвоночнику. С позвоночным столбом связана и большая группа так называемых глубоких мышц — их никаким массажем не достать. Их можно только заставить работать. Напомним: независимо от «конституции» человека сорок процентов его массы должна составлять мускулатура. Но у современного горожанина уже к двадцати пяти годам эта цифра куда меньше — людям лень двигаться. А мышцы самой природой созданы, чтобы сокращаться и расслабляться. И закон природы неумолим: что не работает, то погибает.

— И какую задачу ставит методика?

— Основное направление реабилитации — разработка мышц, особенно коротких, малоамплитудных. Эти «малыши» поддерживают физиологический тонус, в том числе суставов позвоночника. Работа на тренажерах по методике Дикюля позволяет растянуть суставы и разработать все мышцы, улучшить питание костей, связок и дисков.

— Из чего состоит курс лечения?

— Лечение основано на правильном движении с постепенно возрастающими нагрузками — для этого используется целый арсенал реабилитационных тренажеров. Курс индивиду-

ален для каждого пациента. В программу входят занятия на тренажерах, партерная гимнастика — попросту физические упражнения («не отрываясь от пола», без прыжков и резких движений). В дополнение — вспомогательные методики: гидротерапия и криотерапия в сауне и ледяной ванне. И на всем протяжении реабилитации — дыхательная гимнастика.

— Насколько я поняла, до получения лицензии первыми пациентами центра стали его сотрудники, уже прошедшие курс обучения в московском оздоровительном медицинском центре под руководством Валентина Дикюля «Школа здоровья». Каждый из них решал свою медицинскую проблему. А в дальнейшем — пациентов с какими диагнозами вы ждете?

— Реабилитация по этой методике показана при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе, заболеваниях суставов, грыжи межпозвоночных дисков. Возможна

широкая реабилитация после травм, заболеваний сердца, сосудов, некоторых неврологических заболеваний. Напомним: метод действен даже на фоне боли. Боль при заболевании опорно-двигательного аппарата можно снять без медикаментов — просто нагружая организм на тренажерах. Кроме того, опыт московских центров, основывающихся на методике Дикюля — Бубновского, показывает прекрасные результаты реабилитации наркозависимых состояний.

— Судя по названию, у центра статус медицинского учреждения?

— Безусловно. Реабилитация здоровья возможна только на профессиональной основе. Мы введем в штат ортопеда, невролога, педиатра и врача лечебной физкультуры. Нам интересно наладить тесное взаимодействие со специалистами, работающими в других медицинских учреждениях города. В дальнейшем мы планируем проводить для врачей тематические семинары — предстоит только определиться с формой таких встреч. А пока приглашаем городских специалистов для первого знакомства с методикой. Наш телефон 41-23-10.

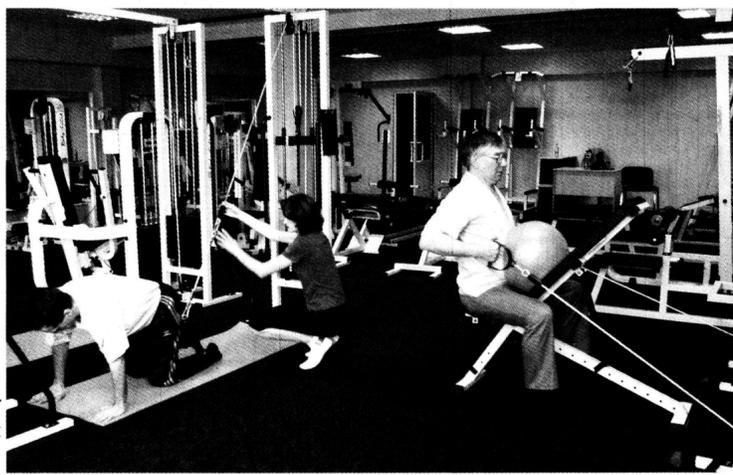


Фото Дмитрия РУХМАЛОВА.

## Врачи — народ консервативный...

**Виктор Комов, начальник госпиталя УВД Магнитогорска:**  
— Для города это новая технология лечения больных с заболеваниями суставов и позвоночника. Ничего подобного прежде не было. Данная категория пациентов до сих пор была в городе заброшена: официальная медицина ими не занималась, не было ни одного центра, ни одного руководителя в реабилитации. Поэтому каждый искал свой путь. Появление центра — один из таких путей. Насколько это единственное учреждение в основу его работы, пока сказать не могу — врачи народ достаточно консервативный. Придет подгода, будут результаты — тогда станет ясно. Но судя по тому, как грамотно и основательно поставлено дело, не сомневаюсь, что метод не навредит. А насколько он полезен — подождем объективных данных.

**Леонид Мазур, главный ортопед Магнитогорска:**  
— Я много говорил о необходимости открытия подобного центра у нас в городе. Хотелось, чтобы он был муниципальным. Но в муниципальной медицине за годы дело так и не продвинулось. Хорошо, что нашлись у нас люди, рискнувшие вложить в открытие центра собственные средства. Только бы цены не заломили сверх меры. Правда, как работает центр, пока не возьмусь оценивать. Придет подгода — поговорим предметно. Во всяком случае,

начало многообещающее: в новом центре великолепный зал, обученный персонал, главврач Николай Стаханов — опытный специалист. Все по уму. Я только приветствую такое начинание. Неплохо бы открыть в городе несколько таких центров.

**Нина Чека, начальник управления здравоохранения города:**  
— Я хорошо знаю центр — его руководители советовались с управлением по многим вопросам, начиная с фазы проектирования. На сегодня это единственное учреждение, взявшее на себя реабилитацию больных, да еще на хорошей базе, силами подготовленных специалистов. Не сомневаюсь в хорошем эффекте такого лечения вне зависимости от формы собственности центра. Тем более, что достигнута договоренность о бесплатном приеме больных по направлению комиссии под руководством главного хирурга управления Валерия Фатеева.

**Раиса Ханжинова, главный невролог города:**  
— Конечно, работа центра станет первым опытом полноценной кинезотерапии в городе. Методика эта давно проверена, подтвердила право на существование. На лечение могут быть направлены пациенты со стойким болевым синдромом позвоночника. Это хорошая альтернатива оперативному вмешательству, которое часто не приносит желаемого результата. За

методикой центра — будущее. Будем направлять туда больных.

**Дмитрий Коваленко, главный терапевт города:**  
— Проблема крайне важна. Категория страдающих из-за болезни опорно-двигательного аппарата и суставов достаточного внимания в официальной медицине не получает. Метод Дикюля — Бубновского, который взяли на вооружение в центре, очень интересен. Допускаю, что и результативен. Но я привык к классическим методикам: если больно — нужны покой и лечение. Как терапевта меня смущают повышенные нагрузки в качестве метода лечения. Не отрицаю их перспективности, но выводы буду делать, когда познакомлюсь с заключением комиссии — в ближайший месяц она проанализирует весь реабилитационный цикл центра. После комиссии готов вернуться к разговору.

**Марина Шеметова, главврач объединенной меланганской администрации города и ММК:**  
— В Магнитке много лет не решают проблему комплексной полноценной медицинской реабилитации пациентов. Часть из них получает лечение в здравницах комбината — «Южном» и «Обилейном». Появление нового медицинского реабилитационного центра в городе радует. После получения лицензии возможно его сотрудничество с другими лечебными учреждениями. Записала Алла КАНЬШИНА.

## Сколиоз? Не вопрос!

И ЛЕЧЕНИЕ, И ОБУЧЕНИЕ

Конечно, в сколиозе ничего хорошего нет. Но предупредить его можно. Главное — начать вовремя, пока чадо пешком под стол ходит. Не успели — дальше не запускать, а для верности направить ребенка на обследование и лечение в Магнитогорскую санаторную школу-интернат № 2 «Сколиоз».

Таких в стране не больше полутора десятков осталось. Три в одном — санаторные условия, школа и интернат — гарантия получения среднего образования, исправления осанки и круглогодичного врачебного наблюдения. А если пугает расставание, то проживание в интернате — это не совсем: выходные и еще пару дней в неделю после уроков ребята проводят дома.

Теперь о главном: о деформации позвоночника. Диагностируют его с помощью компьютерного оптического топографа — единственного в области. Способ безвреден, а установка позволяет сразу выявить даже незначительную асимметрию позвоночника. Способ лечения — комплексный. Исключают ненужные физические нагрузки, накачивают мышцы «правильно», дополняют ежедневные физкультурные занятия лечебным плаванием, массажем, уложить на весь школьный день на живот — да, здесь принято учиться лежа. А наряду с классическими методиками лечения сколиотической болезни применяют новые — от медикаментозного управления ростом до лазеротерапии и аэробики. Комплексное лечение сколиоза предполагает использование корсетов и стелек, изготовленных по индивидуальным меркам. Да, да, и стелек: плоскостопие — обычный спутник искривления позвоночника и предшественник накопления болезненных изменений во всем организме. Плантограф с компьютерной программой — аппарат для анализа состояния стоп, который располагает школа-интернат — позволяет врачу-ортопеду с большой точностью назначить ношение индивидуальных стелек-супинаторов.

На случай сопутствующих заболеваний школа-интернат располагает хорошо оснащенным физиотерапевтическим отделением, а постоянное наблюдение за состоянием здоровья воспитанников ведут ортопед, детский травматолог, педиатр и врач ЛФК. Очередная медико-педагогическая комиссия уже не за горами — на весенних каникулах.

Адрес: МОУ «Санаторная школа-интернат № 2 «Сколиоз»: Лесная, 6 (за кинотеатром «Мир»), тел. 24-27-27.

Алла КАНЬШИНА.

## Прощай, разум...

ТРЕЗВОСТЬ

Проблему алкоголизма в прессе обсуждают постоянно. И слава богу, потому что об этом надо говорить. Ведь каждая публикация — повод задуматься прежде всего для тех, кто пьет «горькую», кого уже «заянуло». Эти люди не безнадёжны, их действительно можно вытащить из той пропасти, в которую они углубили по разным причинам. Свидетельство тому — письмо женщины, прошедшей курс лечения от алкоголизма.

«После очередного запоя, когда сердце сжалось в тисках тоски, а остатки разума — в поисках оправдания этой тоски, я решила: хватит! Пора вырваться из этой ямы пьянства. Такие озарения бывали и раньше, да только воля дремала. Собрала я эту самую оставшуюся волю в кулак и потащила спасать свою бессмертную душу. Массовый гипноз бабули из Абдулина и таинства прочих магов не вдохновляли. Своё драгоценное, но изрядно подпорченное алкоголем здоровье «понесла» в медицинский центр «Настроение». Так-то, думаю, оно вернее будет. Впечатление центр произвел хорошее: чистота, такт. А главное — доброта в глазах и участие в словах персонала. Не думаю, что все за деньги. Надо еще и дар сердца иметь, чтобы тянуть из вонючей пропасти полурасположившихся от водки индивидов с подорванной психикой.

После беседы с врачом получила диагноз «алкоголизм, вторая стадия». До третьей, последней стадии, путь — в рабочий клуб. Это когда уже будут и чертики кровавые в глазах, и ум последний отомрет. Но в кабинете психотерапевта я получила заряд надежды и с воодушевлением приступила к массивной атаке на свой недуг. Организм «ушомыло» тем, что врач прописал — новейшими препаратами, инъекциями, очинающими от разной скопившейся за годы пиявки гадости. На процедуры хожу исправно. И сразу замечано: не хочется даже пива! Лично психотерапия для поддержания настроения. Ежедневно лифзеро тех, кто пришел позже меня: ну что за рожи! А ведь я такой же была пару дней назад...

Хожения за трезвостью ежедневны. И мало-помалу моя бедная головка приходит в порядок, которого не ощущала я уже лет двадцать. Осознано страшно: все эти годы, за исключением нескольких светлых эпизодов, кату под хвост. Призрачное счастье, призрачный успех, призрачные друзья... То, что было ценным, настоящим, согревал зеленый змий. Но хвалю себя за то, что решилась на лечение: лучше поздно, чем никогда. Еще можно все исправить.

Если кто думает, что пьют запоем только люди безответственные, недальние и развращенные, тот явно не прав. Алкоголизм может стать любой: и сантехник, и доктор наук. Пьют люди от безденежья и от избытка денег, от безысходности и от обилия перспектив, когда удача кружит голову. Алкоголизм — это рак души. И, как любую раковую опухоль, вылечить его очень сложно. Бабки-знахарки не помогут, надо бежать к профессионалам. Именно бежать, иначе будет поздно. Тут главное — вовремя одуматься, поверить в выздоровление. Я прошла через это и говорю: есть свет в конце туннеля! Если не идти на этот свет, то можно навсегда остаться только тенью самой себя, только призраком. Мне оно надо? Я жить хочу! По-настоящему, во всю силу. А поняла это только после того, как прошла курс лечения. Как в пословице: раньше жила — горевала, а теперь человеком стала. И не хочу потерять в себе человека. С этим настроем и покидаю центр «Настроение».

Огромная благодарность за мое избавление врачу-психиатру Александру Беликову, медсестре Леночке. Не все так плохо в нашем мире, пока есть те, кто готов протянуть упавшему руку помощи.

Валерия СЕРОВА.

**ММ-ДОСЬЕ** Айболита в возрасте пяти лет. Тогда же решил стать врачом. Конкретные шаги к исполнению замысла предпринял восьмиклассником, поставив родителей перед фактом: продолжать образование будет в медучилище. Намеренно отложив срок поступления в вуз на несколько лет, чтобы пройти путь от медбрата до врача. С дипломом фельдшера и опытом работы на «скорой» поступил в Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт. По окончании вуза получил специальность организатора здравоохранения. Работал главным врачом в доме отдыха «Обилейный», в профилактории «Солнечный», в Магнитогорской школе-интернате № 2 «Сколиоз». Жалет, что из-за очень плохого зрения от многих интересных занятий должен был отказаться. Главные увлечения сейчас: маленькая внучка — в личной жизни, физические нагрузки — на службе.

## «МЕДИЦИНСКАЯ СОЛЯНКА»

### Непоседы не толстеют

Человеку, о котором говорят, что он буквально ни минуты не может усидеть на месте, гипноза не грозит, даже если он ест много. Такой вывод сделали ученые, исследовав группу худых и полных людей, считающих себя ленивыми. Ученые установили, что в поддержании стройности главное — подвижность.

В исследовании приняли участие 20 мужчин и женщин, половина из которых имели лишние вес. Испытуемым прикрепили специальные датчики, регистрирующие все движения, совершаемые в течение суток. При анализе данных выяснилось, что полные люди проводят в покое на два с лишним часа больше, чем худые. Это эквивалентно получению 350 килокалорий в сутки и достаточно для того, чтобы набрать 4,5 кг за год.

Чтобы проверить, не является ли малая подвижность следствием полноты (ведь толстые тяжелее худых), ученые предложили имеющим лишний вес соблюдать диету (1000 килокалорий в день). После того как они потеряли примерно 8 кг, оказалось, что уровень подвижности у них вовсе не стал выше.

По словам руководителей исследования, высокая подвижность может быть наследственной, то есть обусловленной генетически, или выработаться в виде навыка в раннем детстве. Однако он, скорее, склоняется к последнему. В любом случае желательнее поощрять ребенка к большей подвижности.

### «Комок нервов»

Ученые установили: чем чаще человек переживает, тем больше он набирает вес. Эта особенность заложена в нас на генетическом уровне со времен древнего человека.

В доисторические времена мужчина испытывал стресс, когда собирался на охоту или на войну. В такие моменты состояние тревожности служило сигналом для организма к накоплению жира как источника энергии. Но благо обернулось во вред. Способность реагировать на стрессы накоплением жира у человека осталась, переживаний стало гораздо больше, а уровень физической активности резко снизился. Соответственно, организм не успевает сжигать «защитный» жир. Так что любимая мужчинами пословица «Живот — это комок нервов» имеет под собой все основания.

Не то плохо, что население старится, а то, что болезни молодеют.

Александр НИКИТИН.

## Лень — это нормально?

ВОПРОС — ОТВЕТ

Я работаю на хорошей должности, но в последнее время меня все чаще стали одолевать самые настоящие приступы лени. Ничего не хочу делать, стараясь свести работу на других, а то и вообще под любым предлогом не брать за нее. Может, это депрессия начинается?

Л. Клюев.

— Если у вас пропадает желание выполнять свои обязанности только на работе, а в другое время — дома, на отдыхе — вы актив-

ны, то о депрессии речь не идет, — считает врач-психотерапевт Николай Кузнецов. — Скорее всего, ваш организм таким образом пытается защитить себя от накапливающейся усталости и стрессов. Наиболее частая причина приступов лени — это реакция на сильные эмоционально-психологические нагрузки. Происходит психическое истощение человека, невротизация личности, когда стрессовая ситуация уже ушла, а невротическая реакция на нее осталась.

Нарушен режим работы организма («напряжение — отдых»). Нередко лень — это

выраженное сопротивление бесполезному труду, отсутствие стимулов к работе или неуверенность в конечной цели.

Рецептов избавления от «приступов лени» много. Наиболее простые широко известны: активный образ жизни, своевременный и, главное, полноценный отдых. Важно действительно не перепутать лень с депрессивным состоянием, когда утрачивается интерес не только к работе, но и к семье, привычным увлечениям, появляются апатия, расстройства сна и режима питания. В этом случае — быстрее к психотерапевту.

## Недуг угрожает каждой девятой

МАММОЛОГИЯ

В последние годы в России отмечается возросший интерес к маммологии. Главная причина — тенденция к увеличению роста заболеваемости раком молочной железы. По данным российской статистики, каждой девятой женщине угрожает этот недуг.

К факторам, влияющим на развитие рака молочной железы, следует отнести особенности питания, чрезмерное потребление жира, недостаток витаминов и микроэлементов. Потребление алкоголя повышает риск заболевания раком. Для женщин, употребляющих алкогольные напитки, по отношению к тем, которые никогда их не употребляли, он возрастает

в 1,4 раза. Крайне важен генетический фактор. Женщины, имеющие среди кровных родственников по материнской линии больных раком молочной железы, рискуют заболеть этой формой опухоли в 6–7,7 раза, а с различными формами мастопатии — в 5,5–13,3 раза чаще, чем женщины с неотягощенным анамнезом.

Серьезный фактор возникновения рака молочной железы — наличие дисгормональных заболеваний матки и молочных желез. Особенно неблагоприятным фоном является пролиферативная форма мастопатии. Отрицательное воздействие оказывают нервно-психические и социальные факторы.

Оздоровление организма, укрепление иммунитета, здоровый образ жизни — един-

ственно верный путь, который позволит избежать рака молочной железы.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения определен порядок проведения рентгеновских исследований молочных желез. Маммографическое обследование подлежат женщины, независимо от возраста: при наличии уплотнения в молочной железе неясного характера; при наличии выделений из соска вне периода беременности и лактации; перенесшие операции на молочных железах; женщины старше 35 лет, для выявления скрыто протекающих заболеваний молочных желез.

В Магнитогорске работают три маммо-

рафических кабинета: в диагностическом центре и поликлинике № 1 АНО МСЧ администрации города и ОАО «ММК» и администрации города, а также в поликлинике онкологического диспансера. С февраля 1993 года обследовано свыше 25500 женщин. По данным последних трех лет, патологические изменения в молочных железах составляют порядка 66–68 процентов, опухоли молочной железы — в 7–10,5 процентов, рак молочной железы выявлен в 1–1,3 процента.

Основным и наиболее информативным методом диагностики является маммография, которая дополняется специальными исследованиями. Такой принцип организации работы позволяет в кратчайшие сроки поставить диагноз, сократить путь

пациентки от обследования до лечения.

Несмотря на многообразие инструментальных методик, каждая женщина не должна забывать о регулярных гинекологических осмотрах, включающих осмотр и пальпацию молочных желез, а также о ежемесячном самообследовании молочных желез. При наличии любого уплотнения, сохраняющегося в течение одного месячного цикла, необходимо срочно обратиться в женскую консультацию, в онкологический диспансер, в маммологические кабинеты.

Марина ЗАБАРОВСКАЯ, врач-рентгенолог диагностического центра объединенной меланганской администрации города и ОАО «ММК».