



Берегите мужчин!

#### С таким почином выступила медсанчасть АГ и ОАО «ММК»

даться, если у него обнаружилось урологическое заболевание? Вопрос странный, ответ очевидный – конечно, к врачу. Да вот беда: обращения эти чаще всего запоздалые. Патология к моменту встречи со специалистом зашла

И куда бедному мужчине по-

слишком далеко, и На Западе выход один - ложиться под нож. Лет ПОСЕЩЕНИЕ двадцать назад хиурологарургическое вмешательство было ред- андролога ким явлением, сейзакон, час в Магнитогорске оперируют каж- У нас закон дый день. Инфекционно- | «Тайга»

воспалительные заболевания и нарушения потен-

ции у мужчин молодого и среднего возраста, аденома предстательной железы и онкологические заболевания половых органов у более старших грустные приметы нашего времени. Из отцов семейства, кому за 45, половина страдает аденомой простаты, в пенсионном возрасте этот показатель приближается к 75 процентам. В каждом четвертом случае даже операция не приносит желаемого результата.

Сколько в результате болезней рушится семей, сколько «поздних» пациентов спивается, теряет работу и накладывает на себя руки - никто не считал. Легко списать мужские проблемы на плохую экологию и стрессовые ситуации, но главная причина - в другом. Большинство представителей сильного пола совершенно малограмотны в вопросах охраны собственного здоровья. На Западе ежегодное посещение уролога-андролога - закон для любого мужчины. В России закон тайга: возникают проблемы в половой сфере, бегут за советом к другу или пользуются сове-

тами телевизионной рекламы, но к врачу ни шагу. Да и куда идти? В поликлиниках очереди, уролог принимает всех без разбора – детей, бабушек, дедушек... Какое тут может быть обсуждение со специалистом социальных проблем? - На таких приемах

обязательно присутствие психотерапевта, - считает врач-уролог высшей категории Виктор Новиков, - и беседа должна занимать не меньше часа. А кто предоставит этот час, когда за дверью кабинета томятся в очереди пациенты?

В медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» видят выход в создании центра мужского здоровья. Если есть в стране широкая сеть женских консультаций, то почему не должно быть мужских? Магнитогорский комбинат, как и во многих других вопросах, выступает первопроходцем. Согласно комплексной программе развития МСЧ планируется открытие центра, аналогов которому в области нет, да и в стране немного.

-Комбинат, если начинает чемто заниматься, делает все на очень хорошем уровне, – утверждает главный врач МСЧ АГ и ОАО «ММК» Марина Шеметова. - И примеров тому много. Мы никому ничего не хотим доказывать, мы хотим оказывать людям качественную медицинскую помощь. Поедут ли к нам из других мест? Конечно. Село поедет, Башкирия и Челябинск тоже. Женщин мы убедили в необходимости профилактических осмотров и многих своевременно избавили от заболеваний ор-

время позаботиться о мужчинах. Омногих деталях работы создаваемого центра говорить еще рано. Одно очевидно: терапия и диагностика в нем будут на самом высоком уровне, с учетом новей-

ганов половой сферы. Теперь

ших технологий. Предусмотрена и возможность анонимного обследования, причем цены на все услуги будут доступными. Не стоит только забывать, что стоимость лечения тем меньше, чем раньше обращаешься к врачу.

В планах на ближайшие несколько месяцев - приобрести оборудование, обучить специалистов, провести капитальный ремонт помещений. По словам Марины Шеметовой, весь фронт работ обеспечен финансированием, так что подарок мужчинам обязательно будет. Остается немного подождать.

Дмитрий СКЛЯРОВ.

#### ...И одежда убивает...

Действие женской красоты на мозг мужчины сравнимо с ффектом, возникающим после применения наркотических веществ. Но и еще одна проблема возникает у мужчин, когда они любуются женскими прелестями. Сексологи в один голос утверждают, что, если представительницы слабого пола в срочном порядке не поскромнеют, мужчин ждет неизбежное вымирание от сексуальной неудовлетворенности. Оказывается, что причиной многих мужских болезней являются современные женщины, которые выбирают слишком легкомысленный стиль в одежде и поведении. По их мнению. цивилизация постепенно превращается в общество сексуально неудовлетворенных, а как следствие – неуспешных и физически нездоровых мужчин.

Сегодня мы наблюдаем прямо-таки шквальный рост заболеваемости простатитом, импотенцией, раком простаты. Самое интересное то, что этих заболеваний практически нет у мужчин мусульманской цивилизации, у дальневосточных народов. А дело все в том, что женщины европейцев и американцев ходят по улицам почти голыми, а у восточных народов одетыми... Мужчина не может удовлетворять все желания, которые у него возникнут, на улице! Это физически невозможно, если учесть женскую моду. Всюду голые части тела, а подсознание не обманешь, оно автоматически порождает вожделение. Так много вожделения и так мало удовлетворения, и потому у мужчины включается механизм самоуничтожения.



#### Школа для прямоходящего

ПРИГЛАШЕНИЕ

Какие же они все-таки трудяги! Это воспитанники школы-интерната № 2 для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Прежде всего сколиоза. Взрослые, наблюдая занятия лечебной физкультуры, поражаются их выносливости: «Если бы мы настолько нагружали мышцы – никаких проблем со здоровьем не было».

Они действительно делают все, чтобы выправить свое здоровье. «Выправить» буквально: выпрямиться. Физкультура, в том числе лечебная, в их дневном расписании ежедневно. Вдобавок плавание. И это вперемежку с общеобразовательными предметами - классическая модель смены умственной и физической де-

Правда, традиционное школьное обучение здесь имеет свои особенности. Например, в классах по две доски. На одну ребятам удобней смотреть, лежа на спине, на специальной подставке, - это для теоретического материала. Другую лучше видно, когда они переворачиваются на живот - это при выполнении письменных работ. Занятия лежа - одно из условий выполнения ортопедического режима. В него входят и сон на жесткой постели без подушки, и полный запрет на ношение тяжелого, и применение фиксирующих и коррегирующих позвоночник корсетов Шено, стелек, и еще многое, что возможно лишь в условиях длительного медицинского наблюдения и лечения.

Школа-интернат и есть тот «формат», в котором возможно и наблюдать, и учить, и лечить. Надо признать, детей и родителей зачастую отпугивает именно название учреждения: с одной стороны, как будто не совсем школа, с другой - совсем отрывает от дома. Напротив: здесь общеобразовательные предметы в расписании присутствуют в полном объеме, а о качестве обучения говорит тот факт, что в прошлом году из полутора десятка выпускников две трети поступили в вузы. Да и как иначе, если в школу принимают только детвору с нормальным интеллектуальным развитием, а при обучении учитывается проблема сменяемости контингента? Например, ребенок может продолжить изучение любого из трех «школьных» иностранных языков: английского, французского, немецкого. Работает здесь репетиционный центр «Интеллект-сервис»: английский, информатика, подготовка к единому государственном экзамену - все под руководством кандидатов наук или преподавателей высшей категории. А еще действует отлично оснащенный в рамках федеральной образовательной программы компьютерный класс, на базе которого проводят занятия предпрофильного и профильного обучения. В общем, нет ничего удивительного в том, что воспитанники школы-интерната неизменно участвуют во всех городских олимпиадах да еще с попаданием в число победителей.

Что до горечи расставания с ребенком в семье, то оно не надолго: несколько дней в неделю после уроков, в том числе выходные, дети проводят дома. Между прочим, воспитанники интерната - дети из социально благополучных семей: только в таких семьях ретители признают серьезность сколиоза. В пользу школы-интерната говорят и наблюдения врачей: поражение опорно-двигательного аппарата, в том числе сколиоз, течет длительно и нередко носит прогрессирующий характер. Значит, и контрмер требует длительных и настойчивых, а их применение возможно только в условиях школы-интерната.

ных - по всей стране их всего четырнадцать. Оборудованию, которым располагает магнитогорская школа-интернат, позавидуют областные интернаты. Физиотерапевтическое отделение оснащено для целого комплекса процедур при лечении основного и сопутствующих заболеваний. Топографическая система для оценки деформации позвоночника – разработка новосибирских ученых, заменяющая рентгенологические исследования и позволяющая выявлять даже незначительную асимметрию продольной оси, - единственная в Челябинской области. Сотрудничество врачей магнитогорской школы-интерната с Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом детской ортопедии им. Г. Турнера позволяет заочно проводить консультации детей при сложных случаях сколиоза, а в исключи-

тельных случаях - бесплатное оперативное лече-

А в самой школе-интернате лечение и обучение воспитанников на протяжении всех тридцати пяти лет ее существования - бесплатное. Правда, родители зачастую предпочитают обратиться к частному массажисту или мануальному терапевту: надеются, что за деньги результат эффективнее. Между тем каждый раз после приезда в город очередной «звезды» мануальной терапии увеличивается поток обращений к специалистам школы-интерната: при неграмотной манипуляции в искривленном позвоночнике смещаются позвонки. Может, лучше не экспериментировать? В школе-интернате ежегодно отмечается стабилизация так называемого сколиоти-

ческого процесса у 70 процентов воспитанников, улучшение состояния – у 20 процентов. В весенние каникулы школа-интернат проводит очередную медико-педагогическую комиссию по отбору на следующий учеб-

ный год школьников, нуждающихся в длительном лечении. Адрес МООУ «Санаторная школа-интернат № 2 «Сколиоз»: Лесная, 6 (за к/т «Мир»), тел.: 25-28-43, 24-27-27.

Алла КАНЬШИНА.

### **НЕОТЛОЖКА**

## Если у вас...

...появился фурункул, вам поможет старинное народное средство: надо крепко посолить кусочек ржаного хлеба, тщательно его разжевать, наложить полученную кашицу на фурункул и

...устали и воспалились глаза, промывайте их настоем цветков ромашки аптечной: 2-3 ст. ложки сухих цветков заварите стаканом кипятка и настаивайте 1 час под плотно закрытой крышкой. ...кровоточат десны, надо регулярно полоскать рот отваром дубовой коры и липового цвета.

...малокровие или авитаминоз, 3 раза в день пейте по 2 ч. ложки сока выжатого из травы кресс-салата посевного.

...пропал голос, сварите 100 г моркови в 0.5 литра молока. Пейте это молоко и полощите им горло. Можно полоскать горло и пить маленькими глотками теплый сок капусты. Полезен также теплый сок репы. На ночь обязательно наложите на горло компресс из теплого подсолнечного масла или теплого творога.

...перхоть, смешайте 2 ст. ложки касторового масла с 5 ст. ложками растительного масла и втирайте эту смесь в кожу головы. Наверняка поможет избавиться от перхоти и смесь такого состава: сок одного лимона, 1 ст. ложка касторового масла и 1 яичный желток. Попробуйте в течение месяца мыть голову (обязательно без мыла) рябиновым настоем: 1 ст. ложку ягод рябины залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.

...повышенная раздражительность, выпивайте перед сном стакан воды комнатной температуры с растворенной в ней чайной ложкой меда.

... появилась боль в спине, сядьте на пятки, сожмите руки в кулаки и в течение нескольких минут поглаживайте кулаками вдоль позвоночника вверх и вниз.

... появились признаки полового бессилия, делайте каждый вечер перед сном попеременно горячие и холодные ванны для ног. Кроме того, наколите мелко 500-600 г льда, заверните его в тряпочку и держите ее по 1 минуте сначала на затылке, потом возле ребер напротив сердца и наконец – возле мошонки. Повторяйте эту процедуру каждый вечер 3-6 раз, и через несколько дней ваши сексуальные возможности заметно возрастут.

#### Волосы-предатели

БЕЗ ПОДРОБНОСТЕЙ

Швейцарские ученые выяснили, что волосы человека содержат информацию о количестве выпитого алкоголя. И теперь можно будет с легкостью выяснить, какое количество спиртного «закинул» в себя отдельный человек. Новую технологию разработали исследователи из университета в Базеле. Они смогли обнаружить в человеческих волосах токсины, присутствие и концентрация которых зависит от количества и качества выпитого. Волосы являются своеобразным «складом», где информация о длительных застольях или даже об одной рюмке хранится в течение нескольких месяцев. Ученые утверждают, что можно даже определить, что именно пили – пиво, вино, водку, коньяк или виски. Предполагается, что новый тест поможет летчикам, операторам АЭС, высшему командному составу Вооруженных Сил. Правда, отмечают ученые, есть один способ избежать «разоблачения», но он грозит человечеству массовым облысением. Все очень просто: нет волос - нет и информации, пишет «Российская газета».

#### Где лучше не болеть?

СТАТИСТИКА

Государство	Численность населения на 1 врача	Численность населения , на 1 больничную койку
Киргизия	365	167
Молдавия	332	174
Азербайджан	278	119
Казахстан	277 "	133
Белоруссия	221	83
Украина	213	103
Россия	209	88
Poce	ийского статисти	По данным ческого ежегодинка, 2003 г.

#### Если бы люди были склонны жить сообразно с природой, не нужна была бы медицинская помощь.

# Возвращая природы естество

ПИТАНИЕ

Жить в гармонии с природой, питаться натуральными продуктами - сегодняшняя несбыточная мечта жителей больших городов. Прелести современной цивилизации настолько изменили нашу природу, что за свежим воздухом, чистой водой надо ехать за сотни километров - лучше в тайгу.

Жители нашего города об экологии знают не понаслышке. Особенно остро мы ощущаем ее отклонения, когда подлетаем к городу или после дождя. Постоянное накопление высокотоксичных металлов в наших организмах происходит при понижении содержания кальция, железа и нехватке в рационе овощей и фруктов. Избыток жира и углеводов стал причиной избыточной массы тела, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака. Сегодня доказано, что около 40 процентов всех форм рака могут быть предотвращены здоровым питанием, физической активностью и нормальным весом.

По данным главного управления здравоохранения Челябинской области, критическим стало обеспечение в достаточном количестве биологически ценными и безопасными продуктами питания. Их потребление продолжает снижаться. Например, при средней норме 78 кг мяса в год мы потребляем 28, молочных продуктов 235 кг – при норме 390, рыбы 13 - при норме 23,3 кг... Не лучше с потреблением овощей, не говоря уже о фруктах. У 90 процентов населения области дефицит витамина С, у 80 – витаминов В1, В2, В6, у 25 –

железодефицитная анемия, особенно у 18-24-летних. Факторами, усугубляющими положение, является и то, что на рынок поступают продукты, не отвечающие санитарнохимическим показателям. Около 2 процентов проб показали превышение максимально допустимого уровня таких токсичных элементов, как мышьяк, ртуть, свинец, кадмий, медь. Примерно таков же уровень продуктов с завышенным содержанием нитратов в овощах на рынке.

Как выжить? Можно, конечно, организовать поселения в тайге. Нал этой проблемой уже давно работают специалисты в области питания, поскольку в нашей стране она стала государственной. Еще в 1998 году принята « Концепция государственной политики в области здорового питания населения до 2005 года». Недавно и правительство области приняло аналогичный документ, в 23-х наших административных территориях начато производство хлебобулочных, макаронных, кондитерских изделий, молочной, мясной и жировой продукции, обогащенной витаминами и микроэлементами.

Многие считают, что любое обогащение привычных продуктов - химия. Ситуацию окомментировала заведующая вторым терапевтическим отделением городской больницы № 1 С. Мамышева:

- Смею напомнить, что любые органические соединения являются химическими, - говорит Светлана Владимировна. - Небезопасными для здоровья могут оказаться различные консерванты, эмульгаторы и стабилизаторы, которые действительно имеют искусственное химическое происхождение. Обогащение же продуктов витаминами и микроэлементами не только полезно, но и необходимо, особенно в условиях нашего города.

Появление на прилавках магазинов муки «Витаминизированной» – уникальное явление. Сертифицированная технология обогашения витаминами муки позволяет вернуть потерянные при переработке зерна витамины В1, В2, РР. 100 граммов зерна покрывают 20-30 процентов суточной потребности этих витаминов, но у нас нет такой возможности и необходимости. Есть другой выход: потреблять продукты, обогашенные витаминами. Другой уникальной технологией можно

считать яйцо «Деревенское», «Вселенское» и «Витаминное», в основе производства которых также лежит принцип возвращения потерянных элементов при массовом производстве яйца. Например, интенсивное земледелие, эрозия почвы и кислотные дожди приводят к ее обеднению селеном и, в конечном счете, продуктов, которые мы употребляем. Исследования показали, что для оптимальной защиты от рака нам необходимо больше селена, чем нам может дать сегодняшняя пища. И если обогатить органическим селеном продукты повседневного спроса - хлеб, молоко, яйцо, мясо, то это обеспечит хорошую и недорогую защиту от рака, в том числе рака простаты, кишечника, грудной железы, не говоря уже о других заболеваниях и преждевременном старении.

Светлана ГЕРАСИМОВА.

## Победить весеннюю усталость

В канун весны наш организм истосковался по солнышку, ясному небу и - витаминам. Исследования ученых показали, что объем «поставок» с пищей отдельных витаминов отстает от норм. Чем ближе к весне, тем заметнее сокращается ассортимент естественных витаминоносителей, и сопротивляемость организма снижается. Чаще жалобы пациентов поликлиники на быструю утомляемость, головную боль, раздражительность, плохой сон, расстройство желудочно-кишечного тракта, наблюдается рост простудных заболеваний. Что посоветовать?

Во-первых, высыпаться, не экономить на сне. Очень хорошо в выходные выезжать за город. И - вводить в меню больше овощей и фруктов. Наши рекомендации основаны на употреблении наиболее доступных продуктов.

Не зря говорится «Капуста лиха не пустит». Добавим: и свежая, и квашеная. Лишь бы последняя на всем протяжении зимы хранилась под слоем рассола и при температуре, близкой к нулевой, - не выше 2-3 градусов тепла. Впрочем, и свежая капуста хороша для салатов. Не так щедро по сравнению с капустой, но наделен витамином С и картофель. Но напомним: если картофелю предстоит «испытание огнем», то делать это нужно с как можно меньшей потерей витамина С. Это значит: варка на пару, запекание в фольге и, наконец, припускание, т. е. варка в небольшом объеме воды или бульона при слабом кипении под закрытой крышкой. А вот сильно измельчать картофель и задолго перед варкой опускать его в воду не рекомендуется.

Заслуживает внимания и такой факт. Вопреки понятным удобствам все-таки не стоит варить блюдо сразу на несколько дней. В интересах сохранения его биологической ценности можно приготовить бульон, а уж потом по мере необходимости каждый раз варить в нем свежий суп. Всем известно: с чесноком, луком любое блюдо становится не только вкусней, но и полезней. Несколько луковиц в банках с водой на подоконнике позволят легко обеспечить дома круглогодичный зеленый огород. Хлопоты минимальные, зато зеленый лук втрое богаче витамином С по сравнению с репчатым.

Сама природа мудро распорядилась, чтобы витаминам был неведом «мертвый сезон». Надо лишь найти подобающее место на столе блюдам из яблок, свеклы, брюквы, репы, моркови, овощным и фруктовым сокам,

но это уже зависит от вас. Необходимо с осени позаботиться об их правильном хранении. Остается только посетовать: до чего незаслуженно мало редька, как, впрочем, и брюква, репа, представлены в нашем рационе. Между тем для всех этих растений характерны богатый набор и высокое содержание витаминов. Особенно хороша репа: по содержанию витамина С она в 12 раз превосходит огурцы и морковь. Помимо ценных пищевых ка-

честв, растения наделены целебными свойствами. Запасливые хозяйки, заготовившие впрок еще с осени высушенные плоды шиповника, рябины, калины, малины, черной смородины, могут приготовить поливитаминные напитки. Предлагаем один из рецептов: 40 г сушеных плодов шиповника, 20 г сушеной малины, 40 г сушеной черной смородины залить четырьмя

стаканами крутого кипятка, прокипятить 10 минут, настоять. Стакан этого отвара позволит компенсировать суточную потребность организма в витами-

Ранней весной можно использовать десятки растений. В их числе дикорастущие крапива двудомная, лук-батун, одуванчик, спаржа, первоцвет, хвощ полевой и другие. Добавьте и культивируемые: щавель, зеленый лук, петрушку, сельдерей, салат. В пищу годятся различные части свежих растений. Из них можно делать салаты, винегреты, первые блюда. Не забывайте только о гигиенических правилах. Особенно тшательно их нужно соблюдать при употреблении в пищу подземных частей растения, которые следует хорошо очищать от остатков почвы и тшательно промывать. Перенести весеннюю усталость помогут и аптечные поливитаминные препараты, но принимать их следует по совету или назначению врача. Всегда выкраивайте время для отдыха и не доводите себя до переутомления. Постарайтесь почаще быть на свежем воздухе в местах, удаленных от транспорта. Как можно больше ходите пешком, особенно в солнечную погоду. У большинства людей солнечный свет вызывает бодрое настроение. Связано это с тем, что под действием света в организме начинает вырабатываться серотонин, регулирующий многие важные процессы в головном мозгу. Итак, пусть весна станет для нас временем радости и возрожде-

Галина БЛАЖНОВА, заведующая кабинетом медицинской профилактики АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК».