

КАК ЖИТЬ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ?



Артериальная гипертония — самый распространенный человеческий недуг, с которым сталкивается приблизительно каждый десятый человек. Она означает стабильно повышенное артериальное давление, происходящее из-за сужения сосудов. Редко причиной повышения давления является поражение какого-либо органа. Как правило, 90 процентов больных имеют первичную, или эссенциальную, гипертонию.

Что такое нормальное давление? Это сила, которую поток крови оказывает на стенки артерий. Ее записывают двумя цифрами. Например: 140 и 90. Первая отражает давление при сокращении сердца (систолическое). Вторая цифра отражает дав-

ление в момент расслабления сердца (диастолическое). Артериальное давление изменчиво, на его величину влияют пол, возраст, а также условия жизни и работы. Более всего вероятно развитие гипертонической болезни у людей нервных, тревожных или просто эмоциональных.

Гипертония — это, как правило, хроническое пожизненное состояние, она является основной причиной развития инсульта и ишемической болезни сердца. В 68 из 100 случаев инфаркта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у больных отмечалось повышенное артериальное давление. И оно либо вовсе не лечилось, либо было недолеченным. Ведь многие люди не ощущают гипертонию не только в первые годы болезни, но и в последующие. Пациенты игнорируют такие неприятные ощущения, как боли в затылке, периодическую одышку, головокружения, носовые кровотечения, утомляемость и слабость. Эти признаки свидетельствуют о повышении давления. Нелеченная гипертония накладывает сильный отпечаток на психику человека. Он становится раздражительным, вспыльчивым, чрезмерно упрямым.

Что произойдет, если не лечить гипертонию?

Чем выше артериальное давление, тем тяжелее работа, которую приходится выполнять сердцу для поддержания нормальной циркуляции крови. Поэтому, если гипертонию не лечить, стенки сердца вначале утолщаются, или гипертрофируются, при этом повышается риск работы сердца с перебоями, а позже стенки сердца истончаются, что приводит к появлению одышки, утомляемости, отеков на ногах. Эти признаки свидетельствуют о развитии сердечной недостаточности. Высокое давление ускоряет процесс, известный под названием

атеросклероз и означающий отложение жировых веществ на стенках сердца, что приводит к их уплотнению, утолщению, уменьшению просветов сосудов. Если поражаются артерии, которые снабжают кровью сердце, то развивается грудная жаба, или стенокардия. По мере прогрессирования процесса одна из артерий может полностью закупориться, тогда часть сердечной мышцы перестает получать кровь и развивается инфаркт миокарда. При поражении мозговых сосудов может развиваться мозговой инсульт, из-за которого нарушаются двигательные возможности, речь и память.

Профилактика гипертонической болезни включает устранение факторов риска, таких, как курение, ожирение, повышение давления, стрессы, малоподвижный образ жизни; следует заботиться и об уменьшении уровня холестерина.

Итак, если у вас обнаружена гипертония, необходимо выполнять рекомендации врача по так называемому немедикаментозному лечению. Но если через 6-8 недель соблюдения диеты, занятий физкультурой у вас снизился вес, вы уменьшили потребление соли и жидкости, отказались курить и принимать алкоголь, а уровень вашего давления остался повышенным, то врач подберет для вас лекарства. Только он может лечить вашу гипертонию, а вы должны строго соблюдать его рекомендации, при этом сохраняя работоспособность и ведя активный образ жизни. Нельзя самому изменять дозы лекарств или заменять их на другие. И если вы терпеливы и последовательны, то обязательно достигнете успеха в лечении вашей гипертонии.

З. НИКИФОРОВА,
зав. отделением терапии
поликлиники № 1.

ГЕПАТИТ страшнее СПИДа

Ежегодно растет число заболеваний вирусным гепатитом, все больше появляется как хронических больных, так и носителей вируса. Сегодня гепатит — едва ли не самая острая и актуальная проблема в ряду инфекционных заболеваний человека.

Термин «острый гепатит» объединяет несколько разных по своей природе самостоятельных заболеваний. Он характеризуется поражением печени и клинически проявляется интоксикацией и желтухой. Впервые описал природу желтухи и дал ее обоснование русский ученый С. Боткин в 1888 году. Но только в 1940 году Е. Тареев назвал причину болезни — вирусы. Вирусная природа заболевания подтверждена на добровольцах. Путем научных исследований были выделены вирусы А, В, С, Д, Е.

Вирусы попадают в организм разными путями. А и Е — от загрязненной пищи и грязных рук. Болезнь протекает легко, очень редко переходит в хроническую форму. Чаще встречается у детей. Но в настоящее время актуальнее стала проблема вирусных гепатитов В и С, и потому более подробно речь пойдет именно о заболеваниях, вызванных этим типом вирусов.

Гепатит В и С передается через кровь и ее продукты: при использовании игл — инъекции, татуировки, иглоукалывание; через сексуальные и бытовые контакты. Группами повышенного риска являются больные, перенесшие массивные переливания крови, проходящие курс лечения на искусственной почке, медработники, наркоманы. Вирус В может передаваться от матери плоду или новорожденному.

Глобальное распространение инфицирования вирусами В и С представляет серьезную проблему. От болезней печени, обусловленных вирусными гепатитами, умирают ежегодно в мире от одного до двух миллионов человек. С экономической точки зрения эта проблема значительной проблемы СПИДа. По данным мировой статистики, около 300 млн. людей являются носителями вируса В и еще 500 млн. имеют хроническую С-инфекцию. Эти данные основываются на обследовании доноров. В тех странах, где широко распространены вирусные гепатиты, ежегодно прогнозируют около полумиллиона новых случаев. В Магнитогорске в 1995 году зарегистрировано 337 случаев вирусного гепатита. Из них 178 — гепатита В и С. В прошлом году из 530 случаев зарегистрировано 325 случаев гепатита В и С.

Инкубационный период при заражении вирусом гепатита В — от 30 дней до одного года; при заражении вирусом С — до трех месяцев, во время инкубационного периода возникают неопределенные боли в суставах, иногда повышение температуры, слабость, вялость, снижение трудоспособности. В некоторых случаях может возникнуть тошнота и даже боли в животе. В

разгар болезни усиливаются симптомы интоксикации, появляется желтушное окрашивание склер и кожи, увеличение печени. Степень тяжести болезни разная: от легких безжелтушных форм до тяжелых, заканчивающихся смертью. В большинстве случаев мы имеем дело с типичной циклической протекающей формой гепатита, когда все симптомы налицо. Необходимо отметить, что легкие, безжелтушные формы чаще бывают при гепатите С у наркоманов.

После перенесенного острого гепатита у лиц с достаточным иммунитетом наступает выздоровление, организм освобождается от вируса. В некоторых случаях организм не справляется, вирус остается в нем, вызывая хроническое заболевание печени. Иногда длительное существование вируса гепатита становится причиной цирроза, рака печени.

В связи с тем, что гепатиты В и С являются чрезвычайно серьезными заболеваниями, проводилось много исследований с целью найти способы борьбы с данной болезнью. На ММК с введением одноразовых шприцев и систем для переливания крови, с использованием спецобработки инструментария количество случаев гепатита В снизилось, но в последние годы кривая случаев заболеваемости вновь поползла вверх. Если раньше болели лица старше 40 лет, то сейчас возраст основного контингента больных — 18-25 лет. Появились также случаи гепатита С и хронические носители этого вируса. Несомненно, это связано с введением наркотических средств без должной обработки игл и шприцев. В поликлинике и здравпунктах обработка инструментария тщательно контролируется, случаи, связанные с заражением посредством медицинских инструментов, крайне редки, основная масса заболеваний возникает в быту. Каждый должен знать причины возникновения этого тяжелого заболевания и уметь себя защитить.

Профилактика гепатита А идентична профилактике любой кишечной инфекции: следить за чистотой рук, есть только свежие продукты, обязательно перед едой греть пищу...

Самым главным методом профилактики гепатита С является использование одноразовых систем для переливания крови, одноразовых шприцев и игл, особенно это касается лиц, вводящих наркотики.

Для гепатита В разработана вакцина, и лица, которым в силу каких-то причин приходится работать с кровью, могут сделать прививку. Вакцина будет продаваться в аптеках.

Иногда после крупного оперативного вмешательства или массивного переливания крови возникает заболевание гепатитом. За 1996 год на ММК зарегистрировано более 50 случаев заболеваний гепатитом В и С, здоровых носителей вируса — около 150 человек.

Какова должна быть тактика их поведения? Лица, перенесшие гепатиты, наблюдаются в инфекционном кабинете. Важным условием выздоровления после перенесенного гепатита является диета. Пища долж-

на быть отварной, и принимать ее следует малыми порциями через каждые четыре часа. Необходимо исключить из рациона наваристые бульоны, жареное, жирное, острое, консервированные и печеные блюда, крепкий чай, кофе, алкоголь. Можно есть отварное мясо, рыбу, нежирный творог, кисломолочные продукты, каши, супы, кисели, овощи, фрукты, пшеничный подсушенный хлеб. Правильная диета, нормальный образ жизни в большинстве случаев приводят к выздоровлению. Здоровые носители вирусов должны, как правило, два раза в год обследоваться в инфекционных кабинетах для исключения прогрессирования процесса. Лицам, перенесшим вирусный гепатит, и носителям вирусов запрещается быть донорами.

Борьба с наркоманией — это тоже профилактика вирусных гепатитов. Молодые люди, вводящие наркотические вещества, должны знать, какой двойной опасности они себя подвергают.

А. ФУРОВА,
врач инфекционного кабинета.



ИНФЕКЦИИ наступают

Конец 20 века — время эпидемий болезней, передающихся половым путем. А особенно — хламидиоза и уреаплазмоза, осложняющихся простатитом и снижением потенции у мужчин; кольпитом, воспалением придатков, эрозиями, бесплодием у женщин.

Качественно и недорого обследоваться на эти заболевания можно в центре урогенитальной патологии по ул. Н. Шишки, 18 с 14 до 18 часов, кроме выходных. Проезд: трамваем № 3, 5, 9, 12, 15, автобусом № 18 до остановки «Дворец спорта».

4

ЗДРАВПУНКТ



КАК В ЗООПАРКЕ

Еще в те времена, когда станция юных натуралистов существовала «под крышей» ММК, этот уголок различной живности называли не иначе, как местным зоопарком, в котором не было разве что слонов и львов.

Сегодня станция натуралистов относится к городскому детскому досуговому центру. Лучше или хуже стало ей от этого? Трудно ответить. Преподаватели, как и раньше, все строительно-организационные проблемы решают самостоятельно. Так, например, самый большой выставочный зал станции они реконструировали своими руками.

От желающих заниматься в различных юннатских кружках нет отбоя. Нет и ограничений в приеме ребят.

Почти каждый день сюда приводят на экскурсии учащихся младших классов. И они с удовольствием наблюдают за поведением аквариумных рыбок, барсуков, мангуста, дикобразов, енотовых собак, разнообразного пернатого населения станции.

Так что, родители, приводите сюда детвору — в уголке живой природы станции юных натуралистов ей будет интересно.

Ю. КИРИЛЛОВ,
на снимках: на станции юных натуралистов.



КЛУБ ВЕЗДЕСУЩЕГО ПОКУПАТЕЛЯ

Люди в обиде на «Бога Солнца»

Не слишком ли часто нас обманывают, невольно думаешь при анализе жалоб и предложений, поступающих в Объединение защиты прав потребителей. Обман, обсчет, обвес при покупке продовольственных товаров, пожалуй, всем. А как обстоит дело с приобретением сложной бытовой техники?

Нет сейчас проблемы купить в городе телевизор, магнитофон, музыкальный центр, видеокамеру и прочее. Многие фирмы, торгующие таким товаром, работают действительно на высоком уровне, обеспечивая покупателя и прекрасный выбор, и надежное качество, и неплохой сервис, не считаясь при этом со временем и затратами.

Однако в жалобах, поступающих к нам, речь чаще идет о тех фирмах, «услуги» которых можно назвать «медвежьими»: я тебе товар продал, а уж ты с ним помайся, побейся, меня поищи... В этих жалобах мелькают названия различных магазинов — очень больших и совсем маленьких.

Наибольшее количество нареканий вызывают товары, приобретаемые в магазинах фирмы с очень красивым названием — «Гелиос» (руководитель Ф. Ошманова). Древние греки почитали бога Солнца Гелиоса как одно из верховных божеств. Так что название как бы говорит клиентам фирмы само за себя: покупайте товары у нас, ибо вас ждут радость, тепло и долговечность. Но не стоит обольщаться, ведь каждому известна русская пословица «доверяй, но проверяй». Так, за прошедший 1997 год в Объединение защиты прав потребителей обратилось 15 покупателей, которым было отказано фирмой «Гелиос» в удовлетворении их законных требований при покупке некачественного товара, а именно: его замене, соразмерном уменьшении покупной цены, расторжении договора купли-продажи. И уж совсем не приходится говорить о возмещении убытков, связанных с приобретением неудачной покупки. Лишь после обращения к нам и оформления претензий большинство заявлений было рассмотрено «Гелиосом». Но при этом не стоит забывать, сколько было прежде пролито покупательских слез и пережито обид.

В настоящее время Объединением защиты прав потребителей составлены и поданы в суд иски в защиту прав двух покупателей, приобретших некачественную технику. А на основе анализа обращений в Объединение защиты прав подготовлен рейтинг фирм, чей имидж уверенно «катится вниз», и тех, доверие к которым растет буквально на глазах. В ближайшее время мы опубликуем эти данные.

ПРЕСС-СЛУЖБА ОБЪЕДИНЕНИЯ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ.