

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Костыли – в кладовку

ХОЧЕТСЯ искренне и от всей души поблагодарить медицинский персонал ортопедического отделения медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК».

В ноябре прошлого года мне была проведена сложнейшая операция по замене суставов на обеих ногах. Не раз приходилось слышать мнение скептиков, что столь серьезное оперативное вмешательство на высоком профессиональном уровне способны провести только врачи именитых клиник Москвы и Санкт-Петербурга. Поэтому, как и многие пациенты, запланированную операцию ожидала с некоторым опасением – а все ли получится, все ли пройдет успешно? Более того, врачи и сами меня не раз предупреждали, что операция предстоит не из легких и потребует немало сил не только во время ее проведения, но и для восстановления в послеоперационный период.

Первое, куда попадает пациент после оперблока, – это отделение реанимации. Там, – у меня сложилось такое впечатление, – внимание всего медицинского персонала отделения ортопедической хирургии, находившегося в те часы в больнице, было сосредоточено исключительно на мне. Практически каждую минуту врачи и медицинские сестры контролировали мое самочувствие, беспокоились, не нужно ли мне чего.

Не менее заботливое отношение было и на протяжении десятидневного пребывания на лечении. Моральная поддержка и оптимистичный настрой врачей вселяет в любого пациента веру и надежду на скорейшее исцеление. Грамотные рекомендации и практические советы докторов способствовали тому, что люди, поборов недуг, быстрее шли на поправку. И – становились на ноги. В отделении ортопедической хирургии это словосочетание используется в прямом смысле.

Не я одна благодарна высококвалифицированному персоналу, неравнодушным людям, работающим в этом отделении. Такого же мнения придерживается соседка по палате Лариса Карелина. Заведующий отделением Николай Дегтярев, заведующий хирургическим отделением Борис Ошмарин и все лечащие врачи подбадривали нас изо дня в день. Медицинские сестры не только проводили процедуры, но и всячески помогали нам, поскольку большинство пациентов плохо передвигаются самостоятельно даже в пределах палаты.

– Ура! Я встала на костыли и пошла, – одну за другой отправляла я SMS знакомым.

Это была первая победа. Сейчас, спустя пару месяцев после сложнейшей операции, костыли за ненадобностью пылятся в кладовке. Теперь я хожу сама. Уверенно и свободно. Еще на протяжении целого года, во время периода адаптации, доктора медсанчасти будут следить за состоянием моего здоровья, как бы незримо, но ощутимо поддерживая.

ОЛЬГА БЕЛЕВЦЕВА

> ЭКСПЕРИМЕНТ

Поколение «киберхондриков»

УЧЕННЫЕ ЗАЯВЛЯЮТ, что доступность и детальность размещенной в Интернете информации о разном роде болезней породили целое поколение так называемых киберхондриков, то есть людей, которые, прочитав о различных заболеваниях, начинают подсознательно высказывать у себя их симптомы и бояться последствий, сообщает «Медицинская газета».

Проведя исследования веб-страниц, содержащих информацию медицинского характера, и опросив более 500 своих сотрудников, команда компании Microsoft пришла к выводу, что существует целый набор самых распространенных страхов. Например, многие начинают бояться, что банальная головная боль вызвана опухолью в мозгу.

Подобные результаты стали неожиданностью для исследователей из Microsoft. Их первоначальная идея заключалась в том, чтобы путем изучения пристрастий людей в Интернете улучшить качество поисковых систем. Оказалось, что примерно два процента всех запросов в поисковиках относятся к сайтам медицинского содержания.

Проследив цепочку поиска большинства пользователей, исследователи выяснили, что, например, желая понять, отчего болит голова или живот, люди попадали на страницы, описывающие серьезные, а иногда и неизлечимые заболевания. Так, например, поиск простых объяснений о причинах болей в груди или мышечного растяжения выдавал интернет-пользователям такие диагнозы, как инфаркт или нейрогенеративное заболевание. Таким образом, делают вывод ученые, все начинается с пустяка, а в результате приводит к необоснованным и изматывающим страхам. Большинство опрошенных сообщили, что со временем даже стали интересоваться более серьезными заболеваниями и все чаще целенаправленно ищут именно эту информацию. Из всего этого ученые делают вывод, что доступ к любой медицинской информации в Сети, вероятно, способствует развитию в людях различных фобий, касающихся их собственного здоровья. «Результаты нашей работы говорят о том, что такой простой механизм, как интернет-поиск, потенциально может стать причиной повышенного беспокойства его пользователей», – говорит исследователь компании Microsoft в области искусственного разума Эрик Хорвигт.

Обеспокоенные появившейся тенденцией медики призывают тех, кто озабочен состоянием здоровья, консультироваться не в Интернете, а со специалистами. Однако Генри Скоукрофт из британского Института исследований онкологических заболеваний считает, что в некоторых случаях Интернет может быть очень полезен. «Проблема в Британии, например, заключается в том, что многие не знают, каковы симптомы раковых заболеваний, и поэтому не идут к врачу. Этим объясняется тот факт, что процент выживающих онкобольных в этой стране гораздо ниже, чем в других европейских странах», – говорит Скоукрофт. По его мнению, гораздо большей проблемой является не переизбыток медицинской информации в Сети, а тот факт, что далеко не у всех есть свободный доступ в Интернет.

Чего боится грипп?

> Эпидемиологическая ситуация остается в норме на комбинате и в городе

ЕЩЕ в период осенней массовой вакцинации против гриппа специалисты прогнозировали активизацию вирусных заболеваний на февраль.

Подъем ОРВИ уже идет. Но пока громкого пришествия гриппа, слава богу, не наблюдается. По словам врача-инфекциониста поликлиники № 1 медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК» Алены Захаровой, эпидемиологическая ситуация пока остается в норме как на градообразующем предприятии, так и во всем Магнитогорске. Однако эпидемиологи советуют не расслабляться.

– В конце 2008 года проведена массовая вакцинация против гриппа, – отмечает Алена Захарова. – В частности, современными вакцинами привито более девятнадцати тысяч работников ОАО «ММК», а также других жителей города – детей, медиков, сотрудников социальной сферы, транспорта.

Такие меры создают прочный щит от вируса в виде коллективного иммунитета. Тем не менее, риск заболеть все-таки существует. Если появились симптомы заболевания, правильнее всего – обратиться к квалифицированному специалисту, а не заниматься самолечением. Грипп – это высокозаразная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем и поражающая верхние дыхательные пути, в основном слизистую оболочку трахеи.

А чего боится сам вирус? Существует много препаратов активного противовирусного действия. Но для нужного эффекта их необходимо начинать принимать в первые дни болезни. К тому же, даже у самых великолепных препаратов существуют побочные эффекты, не говоря уже о противопоказаниях со стороны печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Так что пейте таблетки на здоровье, но только под контролем врача.

– Грипп протекает преимущественно с высокой температурой, насморком и кашлем.

Если прошла неделя, то уже нет смысла пить противовирусные препараты. Обычный грипп проходит за семь–десять дней, после чего организм выздоравливает и не требует приема таблеток. Но грипп опасен осложнениями. И они могут возникнуть, если человек не лечился. Особенно часто развиваются пневмония, бронхит, – говорит Алена Захарова. – В группе риска пожилые люди, у которых много сопутствующих патологий, организм ослаблен вследствие тяжелых соматических заболеваний – ишемической болезни сердца, сахарного диабета. Грипп может спровоцировать обострение хронического заболевания.

Помимо противовирусных препаратов, в комплексную терапию включают также аскорбиновую кислоту, рутин для улучшения общего состояния, при температуре выше 38,5 – жаропонижающие средства типа аспирина или парацетамола. Порошки типа «Колдрекс» снимают симптомы болезни, но на сам вирус не влияют, так что эти препараты тоже нельзя принимать бесконтрольно.

– Антибиотики выписывают при наличии хронической бронхолегочной патологии, а также, если начинаются осложнения – бронхиты, пневмонии, отиты, гаймориты, – уточняет Алена Владимировна. – Но, как и при любом заболевании, грамотный подбор антибиотиков для конкретного пациента, адекватное лечение при гриппе сможет назначить только квалифицированный специалист.

Пейте таблетки на здоровье, но только под контролем врача



Многое зависит и от самого пациента: постельный режим, правильное питание и обильное витаминизированное питье – все это залог скорейшего выздоровления.

– Желательно принимать натуральные соки комнатной температуры. И вообще, употреблять больше теплого питья – за счет промывания жидкостью уменьшается интоксикация организма, – рассказывает Алена Захарова. – Следует позаботиться об укреплении иммунной системы с помощью поливитаминов, клюквенных или брусничных морсов. Рацион питания должен быть полноценным и сбалансированным белками и углеводами, включать в себя овощи, фрукты, мясные продукты.

Совет не посещать места с большим скоплением людей годится не для всех. Обезопасить себя от вируса обычной защитной марлевой повязкой, скажем, в общественном транспорте тоже не каждый решится. Поэтому самые доступные меры профилактики – хорошее питание, прием витаминов, обработка носовых проходов оксалиновой мазью или ежедневное закапывание в нос лейкоцитарного человеческого интерферона. Но в наиболее выигрышном положении сегодня тот, кто не отказался от вакцинации.

– В нынешний сезон на металлургическом

комбинате для прививок использовали защищающие от различных вирусов современные эффективные высокоочищенные препараты «Инфлювак», «Агрипал» и преимущественно «Ваксигрипп» – вакцину самого последнего поколения, – отмечает Алена Захарова. – Медицина постоянно движется вперед. Недавно на фармацевтическом рынке появилась очень хорошая вакцина «Пневмо 23», которая предотвращает развитие различных бактериальных осложнений, вызываемых пневмококками. Для комплексной профилактики хорошо сочетать прививку от гриппа с вакциной «Пневмо 23». Эту вакцину уже начали применять в некоторых детских учреждениях. Есть положительный опыт и в нашем городе, он отмечен в информационном бюллетене «Вакцинация». В статье идет речь о том, что детская городская поликлиника № 6 Магнитогорска вакцинировала детшек, и по наблюдениям врачи сделали вывод: вакцина «Пневмо 23» обеспечила уменьшение числа острых респираторных заболеваний. Родителям стоит взять на заметку, что «Пневмо 23» хорошо применять для часто и длительно болеющих детей. Она также показана людям с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей. ©

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕВА

Борьба с «бэшкой»

> Нерасторопность в лечении гепатита недопустима

НАЧАЛОСЬ все с банальной потери аппетита. Однако этому я особую значимость не придавал. Мало ли, может, банальная простуда? Решил, со временем все пройдет.

Минувал день. Потом второй. За ним третий, а состояние не улучшалось. Как-то случайно посмотрелся в зеркало при свете дня. И ахнул: белки глаз по цвету напоминали лимонные корочки. Еще пару дней просидел дома, надеясь, что «все само собой рассосется». Но вслед за глазами пожелтела и кожа. К тому же, стоило проветрить языкком по губам, как во рту тут же возникал горький привкус.

Выбора не осталось: пошел к врачу, который тут же направил меня в первую горбольницу да еще и отругал за нерасторопность. А она в лечении любого гепатита недопустима.

В стационар меня первым делом положили под капельницу. По телевизору я видел немало ужасов о химиотерапии, поэтому осторожно спросил у медсестры Зои: «А я от этой капельницы не облысею?» Той, видимо, впервые в жизни пришлось отвечать на этот вопрос, потому что смотрела она на меня, как на ненормального. Но все же заверила, что «от глюкозы не лысеют».

На следующее утро я сдал здоровый шприц крови и стал ждать результатов, по которым врач определит тип «моего» гепатита. Первоначально он предпола-

гал, что у меня обыкновенная желтуха или «ашка», то есть гепатит А. Однако, как выяснилось, дела обстояли намного хуже, ибо в крови обнаружили HBS-антиген – главное подтверждение того, что я подцепил гепатит В. Это был удар под дых, так как справиться с этой болячкой сложнее, чем с желтухой. Вероятность того, что я останусь с «бэшкой» навсегда, возростала до пятнадцати процентов.

Тут еще не в меру образованные «сопалатники» начали пугать меня, утверждая, что все разновидности гепатита взаимосвязаны, и застарелая «ашка» со временем переходит в «бешку», а та, в свою очередь, в «цэшку». Безусловно, сейчас я понимаю, что все это бред сивого бороды. Но тогда действительно было страшно. Дни в больнице текли медленно и очень напряженно. Каждое утро я начинал с тщательного осмотра глаз в отражении. К счастью, каждоедневные капельницы потихоньку делали свое доброе дело, и желтизна потихоньку исчезала со склер. Да и билирубин, который в начале болезни превышал норму в десять раз, начал снижаться. Но трансаминазы продолжали держаться.

Всему виной была моя подвижность. Стоило закончиться очередной порции глюкозы, как я тут же вскакивал с кушетки и стремительным шагом направлялся по своим делам. Точно так же я игнорировал сончас.

Желтизна с глаз исчезла, со дня на день меня хотели выписывать, но последние анализы показали, что и билирубин, и трансаминазы снова подскочили. Что было тому причиной, я узнал только через полгода после того, как выписался из больницы. Оказалось, я попробовал пряник, в состав которого входил шоколад, а во время гепатита это почти яд. Запрещалось также есть помидоры, жареное и жирное. Кроме того, нельзя было пить томатный сок, какао, кофе и алкогольные напитки.

Естественно, что с «подскокившими анализами» ни о какой выписке не могло идти и речи. Более того, глюкозу усмирили одним из мощных лекарств. А для того чтобы оно лучше усваивалось, я вынужден был лежать под капельницей по два с лишним часа в день.

Через неделю такого «ареста» анализы улучшились, но до идеала было далеко. Тогда врач решил заменить капельницу на внутривенные уколы. На тот момент вены у меня успели окончательно подпортиться, и в один прекрасный день сосуд не выдержал очередного медицинского вмешательства, попросту лопнул. Лекарство разлилось под кожей, и правая рука распухла. Под тяжелую артиллерию инъекций пошла левая, но и она была далеко не в идеальном состоянии. Каждый раз медсестре Венере приходилось использовать почти что снайперское мастерство, чтобы ввести лекарство.

Я понимал, что вечно так продолжаться не может, и начал неукоснительно следовать больничному режиму. Постоянно валялся в койке, налег на творог, который при гепатите «всему голова». И мои старания принесли плоды: трансаминазы были загнаны в рамки разумного, однако билирубин все еще превышал норму. Но это не имело принципиального значения, и вскоре я паковал вещи.

Правда, на этом история борьбы с «бэшкой» не закончилась. Я всего лишь преодолел острый период, но сам HBS-антиген пока не был изгнан. Встав на учет у инфекциониста, я прошел курс противовирусной терапии – уколы, после которых повышалась температура, а утром казалась, что вчера была корпоративная вечеринка. Но именно они поставили на зловещем вирусе крест: уже после первого курса, состоящего из пятнадцати инъекций, на бланке анализов красовалась печать: «антиген-HBS не обнаружен». Но расслабляться было рано. Поэтому я прошел еще один курс «термоядерных укольчиков» и еще целый год придерживался все той же строжайшей диеты, исключившей шоколад, томаты, жареное и алкоголь. Помимо этого, я дважды ездил в Уфу на более детальную анализ крови. Именно полимерная цепная реакция (или ПЦР) стала последним и верным подтверждением того, что борьба с гепатитом В завершилась в мою пользу. ©

МИХАИЛ ХРОМОВ

> НАШЕ СЕРДЦЕ

Пульс диеты

ПЕРЕФРАЗИРУЯ известное выражение, можно сказать, что человеческое сердце есть то, что человек ест. Какие же продукты и микроэлементы полезны нашему сердцу?

Самые важные составляющие «сердечной» диеты – витамины А, С, Е и микроэлементы селен и цинк. Они борются с негативным воздействием кислорода на наши клетки, не подавляя при этом его полезного воздействия.

Витамин А. Укрепляет стенки сосудов. Особенно много витамина А в персике, перце, сливе и ягодах.

Витамин С. Снижает холестерин, способствует снижению артериального давления. Находится в землянике, киви, апельсинах.

Витамин Е. Укрепляет сосуды, разжижает кровь. Им богаты масло проросшей пшеницы, жирная рыба, яйца, овощная зелень, авокадо.

Селен. Мощный антиоксидант. Есть в печени, рыбе, морепродуктах, цельном зерне злаков, луке и чесноке.

Цинк. Еще один антиоксидант. Много в моллюсках и ракообразных, в зернах ржи и гречихе, в миндале и кефире.

Магний. Его недостаток приводит к повышению давления, аритмии. Магния много в рыбе, морепродуктах, чечевице, сое, бобах, орехах, семечках, сухофруктах, зелени. А разрушают его рафинированный сахар и алкоголь.

Витамины группы В. Они необходимы для выработки энергии. Находятся в капусте, шпинате, просе, ржи, ячмене, коричневом рисе, пшенице.

Масла и жиры. Не всякие жиры и масла вредны для сердца. Некоторые из них снижают давление и вязкость крови. Полезные жиры содержатся в орехах, семечках, рыбе.

Не используйте много соли, солите уже готовое блюдо. Попробуйте заменить соль клюквой, лимонной кислотой, корицей, зеленой петрушкой, укропа или кинзы. Возбуждающие напитки: крепкий чай, кофе, энергетик – сведите к минимуму, а лучше вообще исключите. В день на вашем столе должно появиться несколько овощных блюд и соков, фруктов.